

RAHMENRICHTLINIEN GYMNASIUM

SPORT

Schuljahrgänge 5 - 12



KULTUSMINISTERIUM

RAHMENRICHTLINIEN

GYMNASIUM

(angepasste Fassung gemäß
Achtem Gesetz zur Änderung des Schulgesetzes
des Landes Sachsen-Anhalt vom 27.02.2003)

SPORT

Schuljahrgänge 5 - 12

An der Anpassung der Rahmenrichtlinien gemäß Achtem Gesetz zur Änderung des Schulgesetzes haben mitgewirkt:

Brehmer, Jörg	Halle
Dr. Gemkow, Wolf-Dieter	Wernigerode
Günther, Andreas	Schönebeck
Hermann, Rosemarie	Halle (betreuende Dezernentin des LISA)
Prieß, Hartmut	Osterburg

Die vorliegenden Rahmenrichtlinien entstanden auf der Grundlage der:

- Rahmenrichtlinien Sekundarschule: Förderstufe Sport (1997)

Böhme, Jens-Uwe	Roitzsch
Günther, Andreas	Schönebeck
Hoffmann, Friedrich	Blankenburg
Propst, Heidrun	Eisleben
Stoek, Hartwig	Halle (betreuender Dezernent des LISA)
Trömel, Edelgard	Querfurt

- Rahmenrichtlinien Gymnasium/Fachgymnasium Sport (1999)

Böhme, Jens-Uwe	Roitzsch
Brehmer, Jörg	Halle
Dr. Gemkow, Wolf-Dieter	Wernigerode
Dr. Grundig, Jürgen	Halle
Günther, Andreas	Schönebeck
Hermann, Rosemarie	Halle (betreuende Dezernentin des LISA)
Hübner, Petra	Halle
Naujoks, Helmer	Halle
Prieß, Hartmut	Osterburg

Verantwortlich für den Inhalt:

Kultusministerium des Landes Sachsen-Anhalt

Vorwort

Bildung und Ausbildung sind Voraussetzungen für die Entfaltung der Persönlichkeit eines jeden Menschen wie auch für die Leistungsfähigkeit von Staat, Wirtschaft und Gesellschaft. Schule ist also kein Selbstzweck, sondern hat die jeweils junge Generation so gründlich und umfassend wie möglich auf ihre persönliche, berufliche und gesellschaftliche Zukunft nach der Schulzeit vorzubereiten. Dazu soll sie alle Schülerinnen und Schüler fördern, wo sie Schwächen haben, und in ihren Stärken fordern. Jede(r) soll die ihr bzw. ihm mögliche Leistung erbringen können und die dafür gebührende Anerkennung erhalten.

Dies gilt grundsätzlich nicht nur für Lerninhalte, sondern für alle Bereiche der persönlichen Entwicklung einschließlich des Sozialverhaltens. Gleichwohl haben gerade Rahmenrichtlinien die Schule als Ort ernsthaften und konzentrierten Lernens zu begreifen und darzustellen. Lernen umfasst dabei über solides Grundwissen hinaus alles, was dazu dient, die Welt in ihren verschiedenen Aspekten und Zusammenhängen besser zu verstehen und sich selbst an sinnvollen Zielen und Aufgaben zu entfalten.

Die Rahmenrichtlinien weisen verbindliche Unterrichtsziele und -inhalte aus. Sie können und sollen jedoch nicht die pädagogische Verantwortung der einzelnen Lehrerin und des einzelnen Lehrers ersetzen:

- Die Vermittlung der verbindlichen Unterrichtsinhalte füllt keineswegs alle Unterrichtsstunden aus. Daneben besteht auch Zeit für frei ausgewählte Themen oder Schwerpunkte. Dies bedeutet nicht zwangsläufig neue oder mehr Unterrichtsinhalte. Weniger kann unter Umständen mehr sein. Entscheidend für eine erfolgreiche Vermittlung von Wissen und Schlüsselkompetenzen ist, dass dem Erwerb elementarer Grundkenntnisse und -fertigkeiten ausreichend Zeit und Raum gewidmet wird. Soweit erforderlich, ist länger daran zu verweilen und regelmäßig darauf zurück zu kommen.
- Rahmenrichtlinien beschreiben nicht alles, was eine gute Schule braucht. Ebenso bedeutsam für die Qualität einer Schule ist die Lern- und Verhaltenskultur, die an ihr herrscht. Eine Atmosphäre, die die Lernfunktion der Schule in den Vordergrund stellt und die Einhaltung von Regeln des Miteinanders beachtet, kann nicht über Vorschriften, sondern nur durch die einzelne Lehrkraft und das Kollegium in enger Zusammenarbeit mit Eltern und Schülern erreicht werden.

Ausdrücklich möchte ich darauf hinweisen, dass es sich bei den hier vorliegenden Rahmenrichtlinien um eine - auf den Rahmenrichtlinien von 1999 basierende - Anpassung an die veränderte Schulgesetzgebung handelt, also noch nicht um eine grundsätzliche Überarbeitung. Kurzfristig mussten Konsequenzen aus dem Beginn des Gymnasiums ab Schuljahrgang 5 gezogen werden, und auch in der gymnasialen Oberstufe war den Veränderungen der Einführungsphase jetzt im Schuljahrgang 10 und der Qualifikationsphase in den Schuljahrgängen 11 und 12 Rechnung zu tragen. Einige Hinweise von Lehrkräften und Schulleitern konnten bei dieser kurzfristigen Anpassung daher noch nicht berücksichtigt werden.

Die in diesem Heft enthaltenen Rahmenrichtlinien treten am 1. August 2003 in Kraft. Ich bitte alle Lehrerinnen und Lehrer um Hinweise oder Stellungnahmen, damit wir die Rahmenrichtlinien weiter überarbeiten und Verbesserungen einbringen können. Allen, die an der Entstehung dieser veränderten Rahmenrichtlinien mitgewirkt haben, danke ich herzlich.

Ich wünsche allen Lehrerinnen und Lehrern bei der Planung und Gestaltung ihres Unterrichts viel Erfolg und Freude bei der pädagogischen Arbeit.



Prof. Dr. Jan-Hendrik Olbertz
Kultusminister

Magdeburg, im Mai 2003

Inhaltsverzeichnis

	Seite
1	Aufgaben des Faches Sport am Gymnasium6
2	Ziele und fachdidaktische Konzeption8
3	Zur Arbeit mit den Rahmenrichtlinien 11
4	Grundsätze der Unterrichtsgestaltung 13
4.1	Didaktische Grundsätze 13
4.2	Unterrichtsverfahren und Unterrichtsorganisation 14
4.3	Fächerübergreifendes Arbeiten 16
4.4	Leistungen und ihre Bewertung 16
5	Inhalte 19
5.1	Übersichten 19
5.1.1	Stoffgebiete in den Schuljahren 5 - 10 19
5.1.2	Fächerübergreifende Themen in den Schuljahren 5 - 10 20
5.1.3	Stoffgebiete in den Schuljahren 11/12 (Qualifikationsphase) 21
5.2	Darstellung der Stoffgebiete in den Schuljahren 5 - 10 22
5.2.1	Stoffgebiete in den Schuljahren 5 - 10 22
5.2.2	Fächerübergreifende Themen in den Schuljahren 7 - 10 156
5.3	Darstellung der Stoffgebiete in den Schuljahren 11/12 (Qualifikationsphase) 167
5.3.1	Stoffgebiete in den Schuljahren 11/12 (Qualifikationsphase) 167
5.3.2	Allgemeine Sporttheorie 212
6	Zusätzliche sportliche Angebote 219

1 Aufgaben des Faches Sport am Gymnasium

Der Sportunterricht ist als fester Bestandteil der Palette der Unterrichtsfächer historisch gewachsen. Innerhalb des Ensembles der Fächer hat er die verpflichtende Aufgabe, die Schülerinnen und Schüler sich als Einheit von Geist, Körper und Seele begreifen zu lassen. Der Sportunterricht sichert als Unterrichtsfach anteilig den Rahmen für eine weitgefächerte Entwicklung der jungen Menschen, damit sie ihren Platz in der Lebenswelt finden können. Bewegung, Spiel und Sport als Ausdruck eigener und fremder Kultur zu verstehen, kann nur in und durch sportliche Tätigkeit im Fachunterricht Sport begründet werden.

Der Sportunterricht ist ein gleichberechtigtes, versetzungsrelevantes und ausgleichsfähiges Fach, das als eigenständiger und unaustauschbarer Bestandteil der schulischen Allgemeinbildung der Schülerinnen und Schüler verpflichtet ist. Eine vielseitige körperlich-sportliche Grundlagenbildung bestimmt Ziele, Inhalte und Gestaltung des Bildungs- und Erziehungsprozesses im Sportunterricht. Intendiert sind Aspekte der Körpererfahrung und Bewegungserziehung sowie des Sinnkonzepts mit seiner Mehrperspektivität zu berücksichtigen. Im Ergebnis eines gemeinsam gestalteten Unterrichts sollen die Kinder und Jugendlichen für regelmäßige sportliche Tätigkeit interessiert und dazu befähigt werden, den Wert sportlicher Aktivitäten für eine gesunde Lebensführung zu erfahren, im sportlichen Wettstreit ein verständigendes Miteinander zu praktizieren sowie einen verantwortungsbewussten Umgang mit der Umwelt zu fördern.

In den Schuljahrgängen 5 und 6 erweitern die Schülerinnen und Schüler ihre bisherigen Lernerfahrungen in wesentlichen Aspekten der körperlich-sportlichen Allgemeinbildung. Das günstige motorische Lernalter ermöglicht bei vielseitiger Schulung koordinativer und konditioneller Fähigkeiten eine effiziente Vermittlung motorischer Fertigkeiten in den vorgegebenen Stoffgebieten. Hier werden Grundlagen für die Bewältigung der Anforderungen nachfolgender Schuljahrgänge geschaffen. Prinzip der Unterrichtsgestaltung muss sein, natürliche Erscheinungen eines mitunter erheblich unterschiedlichen biologischen Alters in einer Lerngruppe kindgemäß auszugleichen.

In den Schuljahrgängen 7 bis 9 festigen die Schülerinnen und Schüler vorher erlernte körperlich-sportliche Bewegungshandlungen, erproben neue Bewegungsabläufe und erweitern ihr Repertoire an Bewegungserfahrungen. Der Unterrichtsprozess sichert durch Vielseitigkeit höhere koordinative und konditionelle Anforderungen.

Im Schuljahrgang 10 ist ein Niveau der körperlich-sportlichen Allgemeinbildung zu erreichen, das den Schülerinnen und Schülern, auch durch Nutzung von Transfereffekten, einen individuellen Zugang zu ausgewählten Stoffgebieten in der Qualifikationsphase ermöglicht.

In der Qualifikationsphase werden erlernte sportliche Fertigkeiten vornehmlich durch selbständiges Üben vertieft, schwierigere Bewegungsabläufe erprobt und die Wechselwirkung der Schulung motorischer Fertigkeiten mit der Entwicklung konditionell-koordinativer Fähigkeiten genutzt. Eine enge Verbindung von motorischen, kognitiven und sozial-affektiven Aspekten im Unterrichtsprozess, auch bei selbst gestalteten Unterrichtsteilen, schafft wichtige Ansätze für wissenschafts- und kulturpropädeutische Anforderungen.

Mit einer komplexen Integration wissenschaftlicher Ergebnisse der Anatomie, Physiologie, der Biomechanik, der Pädagogik, der pädagogischen Psychologie, der Soziologie, der Methodik der Sportarten und der Trainingswissenschaft in die Gestaltung des Sportunterrichts eröffnen sich auch vielfältige Ansätze zur Bearbeitung fächerübergreifender Themen.

Gemäß dem im Schulgesetz des Landes Sachsen-Anhalt formulierten Erziehungs- und Bildungsauftrag wurden übergreifend für die Fächer Biologie, Chemie, evangelischer Religionsunterricht, katholischer Religionsunterricht und Ethikunterricht die Themen „Sicher und gesund durch den Straßenverkehr“, „Gesund und leistungsfähig ein Leben lang - Lebensgestaltung ohne Sucht und Drogen“ und „Freizeit - sinnvoll gestalten“ abgeleitet. Es gehört damit zu den Aufgaben des Faches Sport, die in diesen Rahmenrichtlinien aufgearbeiteten Themen im Interesse einer Öffnung von Fächergrenzen thematisch und inhaltlich zu untersetzen.

2 Ziele und fachdidaktische Konzeption

Aus den beschriebenen Aufgaben im ersten Kapitel ergeben sich im Fach Sport vier dominante Zielbereiche:

- sportliche Handlungsfähigkeit
- Gesundheit
- Sozialverhalten
- Umweltbewusstsein

Sportliche Handlungsfähigkeit

Die Schülerinnen und Schüler können

- Bewegungen räumlich und zeitlich gestalten sowie Körperkräfte angemessen einsetzen,
- sportliche Fertigkeiten, taktisches Wissen, taktische Fähigkeiten und Fertigkeiten leistungsbezogen, sinnvoll und variabel anwenden,
- sportartbezogenes und trainingsmethodisches Wissen in ihrer Praxis umsetzen,
- handlungstragend an Individual- und Mannschaftssportarten teilnehmen,
- Wettkampfbestimmungen oder vereinbarte Regeln akzeptieren und einhalten sowie
- sportliche Tätigkeiten organisieren und notwendige Rahmenbedingungen herstellen.

Gesundheit

Die Schülerinnen und Schüler können

- selbständig durch zielgerichtete Übungen ihre individuelle Leistungsfähigkeit erhalten, verbessern bzw. wiederherstellen,
- ihre Körperreaktionen auf unterschiedliche sportliche Tätigkeiten sowie bei Belastung und Erholung wahrnehmen und werten,
- Körpergefühl und -bewusstsein entwickeln, sich entspannen und
- Maßnahmen zur Hygiene, Sicherheit und Unfallverhütung einhalten.

Sozialverhalten

Die Schülerinnen und Schüler können

- soziale Kompetenz beim gemeinsamen Sporttreiben nachweisen,
- Sport in seinem gesellschaftlichen Bezug erkennen, Erscheinungsformen wie Kommerzialisierung, Doping, Aggression kritisch werten,
- eine positive Einstellung und die Fähigkeit zum selbständigen Sporttreiben entwickeln sowie
- Freude an vielen Bewegungsformen beim sportlichen Miteinander und Gegeneinander empfinden.

Umweltbewusstsein

Die Schülerinnen und Schüler können

- die elementare Natur erleben, sich rücksichtsvoll gegenüber Landschaft, Tier- und Pflanzenwelt im Sportraum Natur verhalten und
- aus dem Verständnis für die Natur verantwortungsvoll über Nutzung von natürlichen Sportstätten oder Verzicht darauf entscheiden.

Die Auswahl und Anordnung der Inhalte des Sportunterrichts folgt im Wesentlichen dem Könnenskonzept. Determinanten sind

- eine hohe Wertschätzung der Entwicklung konditioneller sowie koordinativer Fähigkeiten,
- eine belastungswirksame und bewegungsintensive Unterrichtsgestaltung und
- die Könnensentwicklung als Basis für Sinnerschließungen.

Deshalb wurden die Stoffgebiete im Kapitel 5 nach folgendem Raster angeordnet:

Lernziele (motorisch, kognitiv, sozial-affektiv)

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Bewegen, Spielen, Erleben Erlernen, Üben, Anwenden mögliche Inhalte Wissen Angebote für das Sporttreiben in der Freizeit	exemplarische Angebote zur didaktischen Gestaltung

Die motorischen, kognitiven sowie sozial-affektiven Lernziele der Stoffgebiete interpretieren differenzierte Anforderungen im Kontext der Aufgaben des Sportunterrichts. Die unter „Erlernen, Üben, Anwenden“ aufgeführten Inhalte sind verbindlich zu unterrichten und können durch „mögliche Inhalte“ ergänzt werden.

Zur Anordnung der Inhalte:

Unter der Rubrik „**Bewegen, Spielen, Erleben**“ werden Übungen zusammengefasst angeboten, um die Schülerinnen und Schüler unterschiedliche Sinnorientierungen im praktischen Handeln erfahren zu lassen. Auf eine feste Zuordnung zu einzelnen Bewegungshandlungen wurde verzichtet. Es geht nicht darum, bestimmten motorischen Tätigkeiten Sinngehalte zuzuordnen, sondern von Sinngehalten zu wissen und diese in Bewegungshandlungen zu erfahren, zu erleben. Jede Bewegungshandlung kann mehrfache Perspektiven eröffnen und die Fähigkeit zu Improvisation, Einfallsreichtum, Strategien der Zusammenarbeit begründen.

Der Rubrik „**Erlernen, Üben, Anwenden**“ wurden Technik und Taktik zugeordnet. Dabei bestimmen Schulsportbedingungen die Auswahl der in der Grobform zu vermittelnden technischen Abläufe sowie taktischer Maßnahmen.

Eine sportartorientierte Vermittlung von Unterrichtsstoff macht eine vielfältige Bewegungsschulung erforderlich, die Erfahrungen und Erlebnisse in den Bewegungshandlungen der Sport-, Spiel-, Ausdrucks- und Gesundheitskultur anzubieten hat.

Das Üben und Anwenden kann ein selbständiges Auseinandersetzen der Schülerinnen und Schüler mit Problemorientierungen als Erziehung zu Kompetenz unterstützen sowie wichtige Komponenten sportbezogener und sportübergreifender Handlungsfähigkeit fördern. Die durchgängige Gliederung für alle Stoffgebiete schließt keine Unterrichtsgestaltung aus, die sportartenübergreifend Voraussetzungen für die Entwicklung motorischer Selbstsicherheit der Schülerinnen und Schüler schafft und themenübergreifend praktiziert wird. („Wir springen in die Höhe“, „Wir werfen weit bzw. genau...“, „Wir verbessern unsere Fitness“.)

Das **Wissen** soll in den Schuljahrgängen 5 - 10 vornehmlich übungsbegleitend vermittelt werden, wobei Wert-, Verfahrens- bzw. Normkenntnisse die „Einheit von Kopf und Körper“ implizieren.

In der Qualifikationsphase sind zusätzlich die Lernbereiche Sport, Gesundheit und Training, Bewegungslernen, Sportbiologie sowie Sport und Gesellschaft/Sportsoziologie zu berücksichtigen (vgl. 5.1.3 Allgemeine Sporttheorie).

Die **Angebote für das Sporttreiben in der Freizeit** sind im Unterricht exemplarisch auszuwählen. Dabei soll zunehmend produktives Denken das Handeln begründen, um die Schülerinnen und Schüler als aktive Gestalter ihrer individuellen Bewegungssozialisation gewähren und sich bewähren zu lassen.

3 Zur Arbeit mit den Rahmenrichtlinien

Schuljahrgänge 5 - 10

Die Grundlage für die Planung des Unterrichts bilden die in Kapitel 5 dargestellten Lernziele und Inhalte, von denen folgende Stoffgebiete verbindlich in zwei Dritteln der zur Verfügung stehenden Unterrichtszeit zu realisieren sind:

- Gesundheitsorientierte Fitness
- Leichtathletik
- Gerätturnen
- Sportspiel (Basketball oder Handball oder Fußball oder Volleyball)
- Gymnastik/Tanz oder
Judo oder Ringen

Für einen effektiven Lernprozess ist jedoch unbedingt zu gewährleisten, dass eine ausreichende Stundenzahl für jedes verbindliche Stoffgebiet (mindestens 10 Stunden pro Schuljahr) veranschlagt wird. Innerhalb der zusammengefassten Schuljahrgänge können Schwerpunkte ausgewählt werden.

Ein Drittel der Unterrichtszeit steht in jedem Schuljahr zur freien Verfügung, um Inhalte aus dem verbindlichen Teil zu vertiefen oder weitere Stoffgebiete aus dem wahlfreien Bereich aufzugreifen:

- Basketball
- Handball
- Fußball
- Volleyball
- Gymnastik/Tanz
- Judo
- Ringen
- Hockey
- Unihockey
- Badminton
- Tennis
- Tischtennis
- Schwimmen
- Rudern/Kanu
- Surfen
- Inline-Skating
- Skilauf

Die Auswahl wird von der Fachkonferenz getroffen, wobei die vorhandenen personellen und materiellen Bedingungen, Traditionen sowie die Interessen der Schülerinnen und Schüler zu berücksichtigen sind. Bei der Planung muss sich die Lehrkraft am Fähigkeits- und Fertigniveau der Kinder und Jugendlichen orientieren. Das bedeutet gegebenenfalls, dass die Ziele und Inhalte des Lehrgangsbegins in den Schuljahrgängen 5/6 zugrunde zu legen sind, bei einem hohen Ausgangsniveau aber auch der Vorgriff auf nachfolgende Schuljahrgänge möglich ist.

Stoffgebiete, die in Komplexen ausgewiesen sind, müssen durch die Fachkonferenz den Schuljahrgängen zugeordnet werden.

Nicht aufgeführte Stoffgebiete/Sportarten können nur nach Genehmigung durch die oberste Schulbehörde angeboten werden.

Neben den fachspezifischen Themen enthalten die Rahmenrichtlinien Anregungen und Hinweise für *fächerverbindendes und fächerübergreifendes Arbeiten*. Für das Fach Sport sind das insbesondere die in der Übersicht 5.1.2 dargestellten Themen mit den jeweiligen Bezugsfächern und der Zuordnung zu den didaktischen Einheiten 7/8 , 9 bzw. 10.

Die für den Unterricht im Fach Sport vorgesehenen drei fächerübergreifenden Themen wurden in den Rahmenrichtlinien an verschiedenen Stellen mit unterschiedlichen Darstellungen und Intentionen verankert:

- In den fachspezifischen Stoffgebietstabellen (Abschnitt 5.2.1) weisen grau gekennzeichnete Felder auf solche Fachinhalte hin, die auch in einem fächerübergreifenden Thema behandelt werden können.
- In einer fächerverbindenden Paralleldarstellung sind die spezifischen inhaltlichen Beiträge der am jeweiligen fächerübergreifenden Thema beteiligten Fächer zusammengestellt (Abschnitt 5.2.2). Diese soll die Abstimmung zwischen den Fächern bis hin zur Bildung von flexiblen Lernbereichen unterstützen.
- Die integrativen Darstellungen der Themen enthalten Inhalte und Hinweise, die in besonderer Weise auf ein fächerübergreifendes Arbeiten zielen (ebenfalls Abschnitt 5.2.2). Sie stellen ein Angebot dar, Themen lebensweltbezogen in Form einer Projektwoche zu bearbeiten, wobei die betreffenden Fachinhalte eine Verlagerung, Erweiterung, Ergänzung oder Vertiefung erfahren können.

Inwieweit grau hinterlegte Inhalte im Fachunterricht, im Rahmen des fächerübergreifenden Projektes oder auch als Mischung beider Formen unterrichtet werden, wird je nach pädagogischer Intention der Gesamtkonferenz bzw. der Lehrkräfte der jeweiligen Fachschaften an der Schule entschieden.

Schuljahrgänge 11/12 (Qualifikationsphase)

In den vier Kurshalbjahren der Qualifikationsphase ist mindestens eines wahlweise mit dem Stoffgebiet Leichtathletik, Gerätturnen, Schwimmen, Gymnastik/Tanz, Judo oder Ringen zu belegen. Wird ein Stoffgebiet zweimal gewählt, kann das nur in einem Fortführungskurs erfolgen.

Für die inhaltliche Gestaltung sind die in den einzelnen Stoffgebieten ausgewiesenen Lernziele zur Herausbildung personaler, fachlicher und sozialer Kompetenzen bestimmend. Möglichkeiten für fächerverbindendes und fächerübergreifendes Arbeiten ergeben sich aus den Themen der Lernbereiche der allgemeinen Sporttheorie sowie den Angeboten für Projekte (vgl. 6 Zusätzliche sportliche Angebote).

4 Grundsätze der Unterrichtsgestaltung

4.1 Didaktische Grundsätze

Unterschiedliche sportdidaktische Konzepte sind neben ihren Zielen, Inhalten und Methoden vor allem an ihren Grundsätzen zu messen, in deren Mittelpunkt das sportliche Handeln der Schülerinnen und Schüler stehen muss.

Ein wesentlicher didaktischer Grundsatz, der in mehreren konzeptionellen Überlegungen hervorgehoben wird, ist die Vielseitigkeit bei der inhaltlichen, methodischen und organisatorischen Gestaltung des Sportunterrichts in allen Schuljahrgängen. Unterschiedliche didaktische Konzepte sollten deshalb nicht nur alternativ, sondern auch integrativ betrachtet werden.

Schülerorientierter Sportunterricht setzt neben einer interessanten und abwechslungsreichen Gestaltung voraus, dass außer den verschiedenen Erscheinungsformen unserer gesellschaftlich begründeten Sport- und Bewegungskultur auch die Interessen, Neigungen und Bedürfnisse der Schülerinnen und Schüler unter Beachtung ihrer individuellen Fähigkeiten, der jeweiligen materiellen Bedingungen und regionaler Traditionen Berücksichtigung finden. Über vielfältige Formen des Bewegens, Spielens und Erlebens lassen sich unterschiedliche Sinnperspektiven für sportliche Bewegungshandlungen erschließen, vor allem auch über solche Bewegungsformen, die stärker freud- und erlebnisbetont ablaufen und emotional positive Effekte auslösen.

Nur durch wissenschaftlich begründete Mittel und Methoden, bereichert durch Innovation aus der Praxis, leistet der Sportunterricht seinen Beitrag zur Persönlichkeitsentwicklung, die u. a. durch motorische und soziale Handlungskompetenz der Schülerinnen und Schüler als Ausdruck einer individuellen und gesellschaftlichen Bewegungskultur gekennzeichnet ist.

4.2 Unterrichtsverfahren und Unterrichtsorganisation

Die Gestaltung des Sportunterrichts resultiert aus den angestrebten Lernzielen und Inhalten unter Beachtung des Leistungsniveaus sowie der Lernbereitschaft der Schülerinnen und Schüler. Dazu stehen verschiedene Lernverfahren zur Auswahl.

Durch **induktives Lernen** sollen die Selbsttätigkeit und Selbständigkeit der Schülerinnen und Schüler gefördert werden. Die Aktivität der Lernenden wird durch das Stellen der Bewegungsaufgabe, das Suchen und Probieren sowie die Entscheidung für die optimale Lösung angeregt. Üben, Korrigieren und Anwenden vervollständigen diesen methodischen Lernprozess.

Das **deduktive Lernverfahren** hingegen ist der ökonomischere Weg zum Erreichen eines motorischen Lernziels. Ihm sind methodische Übungs- und Spielreihen zugeordnet. Visuelle und verbale Informationen in Verbindung mit Übungsversuchen entwickeln Bewegungsvorstellungen bei den Schülerinnen und Schülern. Durch Demonstration, Bewegungsanweisungen, Bewegungshilfen und Korrekturen der Lehrkraft versuchen die Lernenden, der geforderten Norm gerecht zu werden. Daran schließen sich das Üben und Anwenden des Erlernen an. Bei diesem Lernverfahren ist die Eigenentscheidung der Schülerinnen und Schüler durch die Dominanz der Lehrkraft begrenzt.

Offener Unterricht stellt eine Variante des themenorientierten Lernens im Schulsport dar. Die Lehrkraft initiiert den Rahmen für spontane Entscheidungen, alternative Handlungen und gestalterische Aufgaben, um das Lernen eigenverantwortlich, selbständig und experimentierend vollziehen zu lassen. In Abwägung der Anwendungsmöglichkeiten sollten die Schülerinnen und Schüler dieses sportdidaktische Konzept kennen lernen.

Der Einsatz von **Medien** trägt zur effektiveren Gestaltung der Lernprozesse sowie zur besseren Nutzung der Übungszeit bei. Die Abstimmung der Ziele, Inhalte und Organisationsformen (z. B. Riegenbetrieb mit Zusatzaufgaben, Stationsbetrieb, freies Üben) ist für einen schülerorientierten Unterricht unerlässlich.

Das didaktische Prinzip der **Differenzierung** muss im Sportunterricht einen breiten Raum einnehmen. Motorisch wenig entwickelte, gehemmte sowie konstitutionell benachteiligte Schülerinnen und Schüler sind an das Lerngruppen- bzw. Schuljahrgangsniveau heranzuführen. Leistungsstarke Schülerinnen und Schüler müssen durch weitere mögliche Inhalte bzw. erhöhte Anforderungen zur Ausschöpfung ihrer Leistungsfähigkeit stimuliert werden. Damit werden individuelle Lern- und Leistungsfortschritte ermöglicht und Erfolgserlebnisse vermittelt.

Differenzierende Maßnahmen können ansetzen bei den

- Aufgabenstellungen (Ziel- und Inhaltsebene),
- Sozialformen (Interaktionsebene) und
- Methoden (Lehr- und Lernebene).

Gemeinsame Unterrichtsgestaltung als wesentlicher Grundsatz bedeutet die weitgehende Einbeziehung der Schülerinnen und Schüler in die Planung, Organisation und Durchführung des Lernprozesses. Durch vielfältige Schülertätigkeiten sind Selbständigkeit und Verantwortungsbewusstsein zu entwickeln. Insgesamt sollte der Sportunterricht ein breites Spektrum an Lernmöglichkeiten vermitteln, einen Wechsel der Lehr- und Lernverfahren praktizieren und neben den traditionellen Sportarten alternative Bewegungsbereiche und Trendsportarten aufgreifen. Damit wird den Interessen der Schülerinnen und Schüler Rechnung getragen, das Unterrichtsgeschehen bereichert und auf ein lebenslanges Sporttreiben orientiert.

Für alle Schülerinnen und Schüler ist die **Teilnahme am Sportunterricht** verbindlich. Liegt eine vollständige oder teilweise Befreiung vor, sind die von der aktiven Teilnahme freigestellten Schülerinnen und Schüler zur Anwesenheit verpflichtet, wenn es der Freistellungsgrund zulässt. Sie sind in den kognitiven Lernprozess einzubeziehen und können Aufgaben als Schiedsrichterin/Schiedsrichter, Helferin/Helfer, Protokollantin/Protokollant u. a. erfüllen.

Der Sportunterricht ist grundsätzlich in Einzelstunden zu konzipieren, die im **Stundenplan** möglichst gleichmäßig über die Wochentage verteilt sind, um eine physiologisch optimale Reizsetzung zu gewährleisten. In den Schuljahrgängen 5 - 10 ist getrenntgeschlechtlich zu unterrichten, damit die Ziele und Inhalte optimal umgesetzt werden können (vgl. dazu „Grundsätze, Bestimmungen und Hinweise für den Schulsport“¹). In der Qualifikationsphase kann koedukativ unterrichtet werden.

Im Interesse eines vielseitigen Unterrichtsangebots sind schuljahrgangsübergreifende Organisationsformen zu prüfen. Das Angebot erfolgt durch die Fachkonferenz entsprechend den Möglichkeiten der Schule. Die Schülerinnen und Schüler wählen nach ihren Neigungen jeweils für ein Halbjahr einen Kurs ohne verbindlichen Anspruch.

Die im wahlfreien Bereich aufgeführten Stoffgebiete wie Skilauf, Rudern, Kanu u. a. können als Kompaktkurs erteilt werden, wenn eine ausreichende Vor- und Nachbereitungszeit die Kontinuität des Sportunterrichts gewährleistet.

Modifizierungen (konditionelle und koordinative Vorbereitung, Theorie u. Ä.) sind von der Fachkonferenz vorzunehmen.

¹ „Grundsätze, Bestimmungen und Hinweise für den Schulsport in Sachsen-Anhalt“, Hrsg. Kultusministerium des Landes Sachsen-Anhalt, Magdeburg 1997, S. 17

4.3 Fächerübergreifendes Arbeiten

Im Schulgesetz werden den Schulen des Landes mit dem Erziehungs- und Bildungsauftrag übergreifende Aufgaben gestellt, die nur in engem Zusammenwirken verschiedener Fächer gelöst werden können. Damit werden Kernfragen der weiteren gesellschaftlichen Entwicklung umrissen. Der Sportunterricht verfügt über vielfältige Potenzen zur Mitarbeit an den aufgeführten Themenkomplexen.

Ausgewiesen werden im Kapitel 5.2.2 die Darstellungen der Themen

- Schuljahrgänge 7 und 8 : „Sicher und gesund durch den Straßenverkehr“
„Freizeit sinnvoll gestalten“
- Schuljahrgänge 9 und 10: „Gesund und leistungsfähig ein Leben lang -
Lebensgestaltung ohne Sucht und Drogen“.

Die Gesamtkonferenz entscheidet in Abstimmung mit den Fachlehrkräften der beteiligten Fächer, in welcher Form und in welchem Zeitraum diese Themen berücksichtigt werden. Darüber hinaus bestehen jedoch umfangreiche Möglichkeiten, im Sportunterricht auf anatomische und physiologische, physikalische und biomechanische Zusammenhänge sowie historische, gesellschaftliche und kulturelle Erscheinungen aufmerksam zu machen. In den Schuljahrgängen 11 und 12 werden dazu aus den Lernbereichen

Sport, Gesundheit und Training,
Bewegungslernen,
Sportbiologie sowie
Sport und Gesellschaft/Sportsoziologie
sporttheoretische Inhalte vermittelt.

4.4 Leistungen und ihre Bewertung

Dominierende Inhalte des Sportunterrichts müssen das Sammeln vielfältiger Bewegungserfahrungen sowie der Erwerb von Handlungs- und Sozialkompetenz sein. An ausgewählten Abschnitten sollen Lernkontrollen Lernfortschritte verdeutlichen und das Erreichen von Lernzielen überprüfen. Nach der jeweiligen Erlasslage entscheidet die Fachkonferenz über Formen und Anzahl der Lernkontrollen. Möglich sind:

- unterrichtsbegleitende Kontrollen,
- Überprüfungen am Ende eines Stoffgebietes,
- Aufzeichnungen von Unterrichtsbeobachtungen und
- eine Klausur innerhalb eines Kurshalbjahres.

Es ist darauf zu achten, dass ein ausgewogenes Verhältnis zwischen objektiv messbaren und subjektiv zu bewertenden Leistungen gewahrt wird.

Zeitpunkt, Anforderungen, Verfahrensweisen und transparente Bewertungskriterien müssen den Schülerinnen und Schülern rechtzeitig bekannt sein. Sie sollten möglichst in die Leistungserfassung und -bewertung einbezogen werden, ohne der Lehrkraft die pädagogische Verantwortung für die Notenfindung abzunehmen.

Die Zeugnisnote setzt sich im Fach Sport aus den einzelnen Stoffgebietsnoten zusammen. Diese gehen mit gleicher Wichtigkeit ein. Auch bei der Halbjahresnote ist auf Ausgewogenheit zu achten.

Grundlagen für die Leistungsbewertung sind:

Können:

- objektive Leistungsermittlung in den messbaren Sportarten/Disziplinen sowie der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten
- intersubjektive Leistungseinschätzung nach vorgegebenen qualitativen Kriterien in den technisch-kompositorischen, Spiel- und Kampfsportarten
- Leistungsbewertung theoretischer Kenntnisse

Pädagogische Aspekte:

individuelle Leistungsvoraussetzungen

- Beachten biotischer, psychischer und sozialer Faktoren in ihren bestehenden Wechselbeziehungen, die die Individualität jeder Schülerin und jedes Schülers bestimmen und herausfordern
- Nutzen der mehrdimensionalen Sicht der sportlichen Tätigkeit mit ihren spezifischen Potenzialen

Lernfortschritt

Werten

- von Anstrengungsbereitschaft, Einsatz, Engagement, Mitarbeit der Schülerinnen und Schüler
- genutzter zusätzlicher Übungsmöglichkeiten durch die Schülerinnen und Schüler
- der kritischen Haltung zu den eigenen Leistungsergebnissen und dem Streben nach Verbesserung durch die Schülerinnen und Schüler

sozial-affektives Verhalten

Berücksichtigen und Werten von Verhaltensweisen der Schülerinnen und Schüler, die

- Übereinstimmung in und mit der Lerngruppe erwirken
- zur Kooperation, Hilfsbereitschaft, Toleranz und Verantwortung im gemeinschaftlichen Sporttreiben beitragen
- Bereitschaft zur Übernahme von Aufträgen für Lerngruppen und deren verlässliche Durchführung bewirken
- einen Wechsel von Einordnen und Mitbestimmen, Unterordnen und Führen akzeptieren

Bei der Festlegung der Stoffgebietsnote ist das sportliche Können die dominierende Größe. Im Stoffgebiet kann jedoch unter Berücksichtigung pädagogischer Aspekte die Bewertung um eine Note angehoben bzw. gesenkt werden.

Bei der Ermittlung der Zeugnisnote wird das arithmetische Mittel der Stoffgebietsnoten gebildet und gegebenenfalls auf- bzw. abgerundet. Eine nochmalige Einbeziehung pädagogischer Aspekte ist nicht zulässig.

Notizen über Schülerinnen und Schüler zu pädagogischen Aspekten innerhalb der Behandlung von Stoffgebieten sind dringlich zu empfehlen, um fundierte Aussagen bei der Begründung der Stoffgebietsnote vornehmen zu können. Eine Notenverschlechterung darf nur nach vorhergehenden Aufforderungen, Hinweisen und Ermahnungen erfolgen, d. h. wenn die Leistungsbewertung durchgehend transparent geschah.

In der Qualifikationsphase wählen die Schülerinnen und Schüler Stoffgebiete unter der Berücksichtigung ihrer Fähigkeiten und sportlichen Fertigkeiten, ihrer Interessen und Neigungen aus. Darum bildet das Können die Prämisse für die Bewertung.

Die Klausur geht mit einer Gewichtung von 20 v. H. in die Note des Kurshalbjahres ein.

Durch Forderung und Förderung erhalten die Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit, an ihren Leistungsstand anzuschließen, ihre Leistungsfähigkeit zu erproben und zu entwickeln. Die Erfahrung, allein oder mit anderen gemeinsam Leistungen erbracht zu haben, festigt das Selbstbewusstsein und schafft Motivation, sich neuen Aufgaben zu stellen.

Angemessene differenzierte Aufgabenstellungen, Unterstützung, Ermutigung sowie die Anerkennung von Leistungen ermöglichen positive Lernerfahrungen und schaffen Voraussetzungen für die Stärkung des Selbstvertrauens der Schülerinnen und Schüler.

Weitere Hinweise sind der Publikation des Kultusministeriums „Leistungsbewertung im Sportunterricht - Grundsätze und Anregungen für die Schulpraxis“ sowie “Gesundheitsorientierte Fitness“ zu entnehmen.²

5 Inhalte

5.1 Übersichten

5.1.1 Stoffgebiete in den Schuljahrgängen 5 - 10

Gesundheitsorientierte Fitness Komplex I

Leichtathletik

Gerätturnen

Gymnastik/Tanz

Basketball

Handball

Fußball

Volleyball

Judo

Ringen

Hockey

Unihockey

Badminton

Tennis

Tischtennis

Schwimmen Komplex I und II

Rudern/Kanu Komplex I

Surfen Komplex I

Inline-Skating Komplex I

Skilauf Komplex I

² „Leistungsbewertung im Sportunterricht – Grundsätze und Anregungen für die Schulpraxis“, Hrsg. Kultusministerium des Landes Sachsen-Anhalt, Magdeburg, 1994
„Gesundheitsorientierte Fitness - Hinweise und Anregungen zum Stoffgebiet“
Hrsg. Landesinstitut für Lehrerfortbildung, Lehrerweiterbildung und Unterrichtsforschung von Sachsen-Anhalt (LISA)

5.1.2 Fächerübergreifende Themen in den Schuljahren 5 - 10

Übergreifende Themenkomplexe	Fächerübergreifende Themen	Schuljahrgänge Fächer
Die Erde bewahren und friedlich zusammenleben	Miteinander leben	5/6 Mu, Ku, RU/EU
	Wir leben mit Menschen anderer Kulturen zusammen	7/8 Geo, Sk, Mu, RU/EU
	Europa – vom Schlachtfeld zur guten Nachbarschaft	9/10 Ge, Sk, Eng
Ökologisch verantwortungsvoller Umgang mit natürlichen Ressourcen	Luft, Wasser und Boden als natürliche Lebensgrundlagen	7/8 Ch, Bio, Ph, Geo, EU
	Ökologisch verantwortlich mit Ressourcen umgehen	9/10 Ph, Bio, Geo, EU, Astro
Eine Welt von Ungleichheiten	Herrliche Zeiten vorbei? Ist die Gleichberechtigung verwirklicht?	7/8 Sk, RU/EU, Ge
	Arme Welt – reiche Welt – Eine Welt	9/10 Geo, Sk, kath. RU, Eng
Leben mit Medien	Mit Technik und Medien leben	5/6 Deu, Ku, Ph, Mu
	Kreatives Handeln mit Medien	7/8 Deu, Ku, Mu, Eng
	Medien als wirtschaftliche und politische Faktoren der Gesellschaft	9/10 Deu, Sk, ev. RU/EU
	Informations- und Kommunikationstechnik anwenden	9/10 Ma, Ph, Deu, Ku, Sk
Gesundes Leben	Gesund leben in einer gesunden Umwelt	5/6 Bio, Ph, Ma, ev. RU/EU
	Sicher und gesund durch den Straßenverkehr	7/8 Ph, Bio, Ma, VE*, Sp
	Gesund und leistungsfähig ein Leben lang – Lebensgestaltung ohne Sucht und Drogen	9/10 Sp, Ch, Bio, ev. RU/EU
Aktiv das Leben gestalten	Zwischen Vergangenheit und Zukunft leben	5/6 Geo, Ge, Ma, Mu, RU/EU
	Freizeit – sinnvoll gestalten	7/8 Mu, Sk, Sp
	Mit Kultur und Künsten leben	9/10 Mu, Ku, Deu, Eng
	Demokratie im Nahraum – nachhaltige Raumentwicklung	9/10 Sk, Geo, Deu, Ku

* ist in Sachsen-Anhalt kein Unterrichtsfach, sondern eine alle Fächer umfassende Aufgabe der Schule

Abkürzungen:

Astro	Astronomie	ev. RU	Religionsunterricht, evangelisch	Mu	Musik
Bio	Biologie	Ge	Geschichte	Ph	Physik
Ch	Chemie	Geo	Geographie	RU	Religionsunterricht, ev. und kath.
Deu	Deutsch	kath. RU	Religionsunterricht, katholisch	Sk	Sozialkunde
Eng	Englisch	Ku	Kunsterziehung	Sp	Sport
EU	Ethikunterricht	Ma	Mathematik	VE	Verkehrserziehung

5.1.3 Stoffgebiete in den Schuljahrgängen 11/12 (Qualifikationsphase)

Gesundheitsorientierte Fitness Komplex II

Leichtathletik

Gerätturnen

Gymnastik/Tanz

Basketball

Handball

Fußball

Volleyball

Judo

Ringen

Hockey

Unihockey

Badminton

Tennis

Tischtennis

Schwimmen Komplex III

Rudern/Kanu Komplex II

Surfen Komplex I

Inline-Skating Komplex II

Skilauf Komplex II

Allgemeine Sporttheorie

Kursformen

Lernbereich Sport, Gesundheit und Training

Lernbereich Bewegungslernen

Lernbereich Sportbiologie

Lernbereich Sport und Gesellschaft/Sportsoziologie

5.2 Darstellung der Stoffgebiete in den Schuljahrgängen 5 - 10

5.2.1 Stoffgebiete in den Schuljahrgängen 5 - 10

Gesundheitsorientierte Fitness

Komplex I

Dieses Stoffgebiet besitzt eine große Relevanz für das weitere Leben der Schülerinnen und Schüler. Es soll ein Fitness- und Gesundheitsbewusstsein durch körperliche Betätigung ausgeprägt werden. Bei der Bewertung ist auf ein ausgewogenes Verhältnis zwischen metrisch messbaren Leistungen und Bereichen wie Erstellung von Übungsprogrammen, Demonstrieren von Techniken und Bewegungsfolgen, Gestaltung von Stundenteilen, Auswahl und Anwendung von Tests zur Ermittlung der Fitness u. a. zu achten.

Die Lernziele sind komprimiert für Teilbereiche zusammengefasst.

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-affektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- verschiedene Übungen zur Entwicklung der Kraft- und Ausdauerfähigkeiten anwenden,
- vorgegebene Übungen und Übungsprogramme zur Verbesserung der Beweglichkeit und zur Entspannung umsetzen,
- den Wert von Körperübungen zur Gesunderhaltung erkennen,
- Reaktionen des Körpers, besonders des Herz-Kreislauf-Systems, auf Belastungen empfinden, kontrollieren und deuten,
- den Einfluss von zweckmäßiger Ernährung und Bewegung auf das Wohlbefinden nachvollziehen,
- wesentliche Faktoren erkennen, die die Gesundheit erhalten,
- rüchenschädigende Belastungen vermeiden und Kompensationsmöglichkeiten anwenden,
- das Erlernte zu eigenen Übungsprogrammen zusammenstellen und
- unter Anleitung eigenverantwortlich, bewusst und selbständig üben.

Aus den nachfolgend aufgeführten Inhalten ist unter Beachtung der jeweils aktuellen Lernsituation und der Interessen der Schülerinnen und Schüler eine angemessene Auswahl zu treffen.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
<p><i>Kräftigungsübungen</i></p>	<p>➤ fächerübergreifende Themen: „Freizeit - sinnvoll gestalten“; „Gesund und leistungsfähig ein Leben lang - Lebensgestaltung ohne Sucht und Drogen“</p> <p>Partner- und Gruppenübungen zur Kräftigung (Partnerliegestütze, Wagenrennen, Übungen mit Turnbänken)</p> <p>Grundformen der Bewegung (Hängen, Stützen, Hangeln) unter Einbeziehung vielfältiger Hindernisse und Geräte</p> <p>Circuittraining mit unterschiedlicher Schwerpunktsetzung wechselnde Beanspruchung der wichtigsten Muskelgruppen Gestaltung von Belastungs- und Erholungszeit entsprechend der Zielstellung selbständiges Üben (Einsatz von Stationskarten)</p> <p>Nutzung von Alltagsmaterialien und Kleingeräten wie Teppichfliesen, Rollbrettern, Seilen, Tauen, Gewichtsmanschetten, Kurzhanteln, Heavy-hands, elastischen Trainingsbändern usw. Erstellen von Übungsprogrammen für das Selbsttraining effektive Übungen zur Kräftigung und Dehnung mit geringem materiellem Aufwand (Liegestütze, Kniebeugen, Crunches) Kombination von Kräftigung und Dehnung Koordination von Bewegung und Atmung Kräftigung von zur Erschlaffung neigenden Muskeln zum Ausgleich muskulärer Dysbalancen Kräftigungsübungen mit und an Geräten (Nutzung von außerschulischen Einrichtungen prüfen)</p>
<p><i>Dehnungsübungen</i></p>	<p>funktionale und unfunktionale Übungen verdeutlichen zweckbezogene Dehnungsmethoden (vor und nach sportlicher Belastung) Zuordnung von Dehnungsübungen zu entsprechenden Muskeln Zusammenhang von Kräftigung und Dehnung allgemeine Grundsätze des Stretching Anspannungs-Entspannungs-Dehnen Dehnung von zur Verkürzung neigenden Muskeln zum Ausgleich muskulärer Dysbalancen</p>

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
<i>Entspannungsübungen</i>	Entspannungshaltungen müssen gekonnt und als angenehm empfunden werden Liegen, angelehntes Sitzen, Droschkenkutschhaltung, Lotossitz
Progressive Muskelrelaxation	wichtige Muskelgruppen in bestimmter Reihenfolge systematisch maximal anspannen und anschließend entspannen
Konzentrierte Entspannung	Wahrnehmen von Spannungs- und Entspannungszuständen des Körpers
<i>Rückenschule</i>	rückengerechter Tagesablauf (Sitzen, Heben, Tragen) funktionelle Gymnastik (Schulung der Körperwahrnehmung, des Körpergefühls und -empfinden sowie der Atmung) Kräftigung und Dehnung Erstellen von Übungsprogrammen Zusammenarbeit mit Krankenkassen
<i>Cardio-Fitness</i>	Kennenlernen und praktische Erprobung verschiedener Bewegungsbereiche zur Entwicklung der Ausdauer (Aerobic, Walking, Jogging, Radwandern) und Auswirkungen der Belastung auf das Herz-Kreislauf-System Ermitteln der Pulsfrequenz Einfluss der Pulsfrequenz auf die Entwicklung der aeroben Ausdauerleistungsfähigkeit Beachten der Methoden (Dauerleistungsmethode, Langzeitintervallmethode, Mittelzeitintervallmethode mit aktiver Pausengestaltung) Belastungsmerkmale erkennen und Belastung steuern Erstellen von Übungsprogrammen für das Selbsttraining in Verbindung mit Dehnungsprogrammen

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-affektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- durch verbesserte koordinative Fähigkeiten neue Bewegungsabläufe realisieren,
- Körperübungen aus dem asiatischen Raum zur Steigerung des Wohlbefindens sowie zur Entspannung nutzen und
- einfache Selbstverteidigungstechniken demonstrieren.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
<i>Asiatische Konzepte</i>	<p>➤ fächerübergreifende Themen: „Freizeit - sinnvoll gestalten“; „Gesund und leistungsfähig ein Leben lang - Lebensgestaltung ohne Sucht und Drogen“</p> <p>Herkunft und Bedeutung (Geschichte und Geographie)</p>
Yoga	<p>saubere und entspannte Atmosphäre warmer und gut durchlüfteter Raum Üben ohne Zeitdruck</p>
Bereich Wirbelsäule Bereich Sitzhaltungen Bereich Gleichgewicht	<p>Krokodilübungen, Halbmond, Pumpe Schneidersitz, Japanersitz, Drehsitz Zehenstand mit Armvorhalte, Baum</p>
Tai-Chi-Chuan	<p>Grundhaltung und Zentrierung Grundposition (Bären-Stellung, Pferde- Stellung, Adler-Stellung) Basisarbeit und einführende Übungssysteme (Acht Brokat-Übungen) einfache Qigong-Folgen Harmonie von Bewegung und Atmung</p>
Asiatische Fitnessübungen	<p>Übungen zur Kräftigung und Dehnung Koordination von Bewegung und Atmung vorgeschriebene Bewegungsfolgen einhalten (z. B. Seiryoku Zen`yo Kokumin Taiiku no kata) Kata aus verschiedenen Arm- und Beinbewegungen</p>
Asiatische Kampfübungen	<p>Grundstellungen, Bereitschaftsstellungen und Schrittstellungen Fallübungen (vorwärts, seitwärts, rückwärts) vielfältige Partnerübungen vorgeschriebene Bewegungsfolgen Selbstverteidigung gegen Angriffe ohne Waffen</p>
Wissen	
Technikmerkmale und Fachbegriffe	<p>übungsbegleitend vermitteln</p>
Prinzipien der Gestaltung von Belastung und Erholung Methodenkenntnisse zur Entwicklung von Kraft, Ausdauer und zur Dehnung Kenntnisse zu wesentlichen Muskeln und Muskelgruppen Aufbau und Funktion von Herz-Kreislauf-System und Wirbelsäule	

Leichtathletik

Schuljahrgänge 5/6

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-affektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- verbesserte koordinative und konditionelle Fähigkeiten nachweisen,
- grundlegende Techniken und rhythmische Bewegungsfolgen in den leichtathletischen Disziplinen im Übungsprozess und in Wettbewerben anwenden,
- wesentliche Merkmale der Bewegungsabläufe nennen,
- wesentliche Unfallverhütungs- und Sicherheitsmaßnahmen anwenden, einhalten und
- an leichtathletischen Übungen, am gemeinsamen Lernen und an der individuellen Leistung Freude empfinden.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Bewegen, Spielen, Erleben	vielseitiges Laufen, Springen und Werfen unter Einbeziehung von Alltagsmaterialien vielfältige Spielformen und Übungen zur Schulung koordinativer und konditioneller Fähigkeiten Relativitätswettbewerbe, Aufsteiger-Absteiger, Schwarz-Weiß, Ebbe-Flut, Sprintkönig, Handicapläufe Zielwerfen direkt und indirekt Sprungarten, Gittersprünge, Zonensprünge
Erlernen, Üben, Anwenden	
<i>Lauf</i> Laufschule	Spielformen, Lauf-ABC, Hindernisläufe, Slalomläufe
Start	Reaktionsspiele Ablaufübungen bis 20 m Hochstart mit Sprint bis zu 15 m
Sprint	Steigerungsläufe bis 50 m maximale Läufe über 40 - 60 m Kontrolllauf über 50 m
Staffellauf	Staffeln mit fliegendem Wechsel Umkehr- und Pendelstaffeln

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Ausdauerlauf	Zeitgenauigkeitsläufe, Vorgabeläufe, Crossläufe, Fahrtspiel Nutzung des Schul- und Freigeländes Lauf in gleichmäßigem Tempo: Mädchen 12 Min./14 Min. Jungen 12 Min./15 Min.
Orientierungslauf	Paar- und Gruppenläufe in Sporthalle und Schulgelände
<i>Sprung</i>	wechselweises Einbeziehen des Weit- oder Hochsprunges im Verlauf beider Schuljahrgänge müssen beide Disziplinen Berücksichtigung finden
Sprungkraftschulung	Einbein-, Schluss-, Mehrfach- und Wechselsprünge kurze und weite Sprungformen mit und ohne Hindernis Zonensprünge, Gittersprünge vertikale Sprünge von unterschiedlichen Absprunghöhen
Weitsprung Steigsprung	mit 5 - 7 Anlaufschritten
Schrittweitsprung	mit 7 - 11 Anlaufschritten aus der Absprungzone (80 cm) Schwerpunkt: Anlauf-Absprung-Koordination
Hochsprung	
Schersprung oder Flop- oder Wälzprung	aus 3 bzw. 5 rhythmischen Anlaufschritten (gebogene bzw. gerade Anlaufrichtung)
<i>Wurf/Stoß</i>	
Wurf- bzw. Stoßkraftschulung	Ziel- und Weitwürfe mit Höhenorientierung und unterschiedlichen Wurfgeräten Stoß- und Wurfvarianten mit dem Medizinball (1 - 2 kg)
Ballweitwurf	Schlagwurf aus der Wurfauslage Schlagwurf aus dem 3-Schritt-Anlauf
mögliche Inhalte Staffellauf Ausdauerlauf	Innen- oder Außenwechsel Leistungslauf über 1000 m
Wissen	
Übungsbezeichnungen des Lauf-ABC	Fußgelenkarbeit, Wechselsprünge, Sprunglauf, Kniehebelauf, Anfersen u.a.
Technikmerkmale	Hochsprungtechnik, Schrittweitsprungtechnik, Schlagwurftechnik

Leichtathletik

Schuljahrgänge 7/8

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-affektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- sportartspezifische koordinative und konditionelle Fähigkeiten zur Verbesserung des Technik- und Leistungsniveaus nutzen,
- grundlegende Techniken und rhythmische Bewegungsfolgen in den leichtathletischen Disziplinen mit verbessertem Niveau anwenden,
- grundlegende Übungsbezeichnungen nennen und Wettkampfbestimmungen einhalten,
- die positiven Wirkungen leichtathletischer Übungen, besonders des ausdauernden Laufens, auf den Organismus erkennen,
- wesentliche Sicherheitsmaßnahmen bewusst einhalten und
- Mitverantwortung für die Unterrichtsgestaltung übernehmen.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Bewegen, Spielen, Erleben	➤ fächerübergreifendes Thema: „Freizeit - sinnvoll gestalten“; vielfältige Spielformen und Übungen zur Schulung koordinativer und konditioneller Fähigkeiten Würfe mit unterschiedlichen Geräten Zielwerfen direkt und indirekt Sprunggarten, Gittersprünge, Zielsprünge (siehe Schuljahrgänge 5/6)
Erlernen, Üben, Anwenden Festigen bisher erlernter technischer Fertigkeiten	
<i>Lauf</i>	
Laufschule	Ausprägung des Lauf-ABC
Start	Hochstart Tiefstart mit Sprint bis zu 20 m
Sprint	Steigerungsläufe bis 75 m maximale Läufe über 50-80 m Kontrolllauf über 75 m

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Ausdauerlauf	<p>vielfältige Laufformen anwenden: Zeitgenauigkeitsläufe, Fahrtspiel, Minutenläufe, Cooper-Test</p> <p>Lauf in gleichmäßigem Tempo Mädchen 16 min/18 min Jungen 18 min/20 min</p> <p>Kontrolllauf: Mädchen 1000 m, Jungen 2000 m</p>
Orientierungslauf	Paar- und Gruppenläufe im Schulgelände Linien-, Stern-, Score-Lauf
<i>Sprung</i>	
Sprungkraftschulung	vielfältige Sprungformen
Weitsprung Schrittweitsprung	<p>mit 9 - 13 Anlaufschritten (rhythmische Gestaltung) Ausprägung der Anlauf-Absprung-Koordination zunehmende Orientierung auf den Absprungbalken</p>
Hochsprung	
Scher- oder Flop- oder Wälzsprung	<p>Festigung einer Technik Verlängerung des Anlaufs auf 5 bzw. 7 Anlaufschritte (rhythmische Gestaltung)</p>
<i>Wurf/Stoß</i>	
Ballweitwurf	Wurf aus dem 5-Schritt-Anlauf
Kugelstoß	<p>vielfältige Stoßvarianten, auch mit dem Medizinball (2 - 3 kg) Standstoß aus der Stoßauslage mit Höhenorientierung</p>
mögliche Inhalte	Binnendifferenzierung
Schleuderball Kugelstoß Speerwurf	aus dem seitlichen Nachstellschritt/Angleiten Standwurf aus der Wurfauslage als Zielwurf
Wissen	
Wettkampfbestimmungen	<p>Sprung- und Wurf-/Stoßdisziplinen Leistungsermittlung Wurf/Stoß</p>

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Sicherheitsbestimmungen Anpassungsvorgänge	Wurf-/Stoßdisziplinen Zusammenhang zwischen Atmung, Herzschlagfrequenz und Lauftempo
Angebote für das Sporttreiben in der Freizeit	➤ fächerübergreifendes Thema: „Freizeit - sinnvoll gestalten“; Orientierungsläufe im Wald unter Beachtung des Umweltschutzes Teilnahme an Cross-Läufen

Leichtathletik

Schuljahrgang 9

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-affektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- koordinative und konditionelle Voraussetzungen bewusster zur Erhöhung des Technikniveaus einsetzen,
- die sportlichen Techniken zur Leistungssteigerung nutzen,
- Wissen um Anpassungsvorgänge des Herz-Kreislaufsystems durch geeignete Übungsgestaltung anwenden,
- den Unterrichtsprozess durch erworbenes Wissen aktiv mitgestalten,
- durch bewusste Leistungsbereitschaft an sich selbst gestellte Forderungen erfüllen und
- umweltgerecht beim Sporttreiben in der Natur handeln.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Bewegen, Spielen, Erleben	vielfältige Spielformen mit unterschiedlichen Geräten zum Sammeln von Bewegungserfahrungen, Drehwürfe, Hoch-Weit-Zielwürfe, Sprünge mit dem Stab, Treibspiele für Sprung und Wurf/Stoß, Startball, Fangende Laufstaffel (siehe Schuljahrgänge 5 - 8)
Erlernen, Üben, Anwenden Vervollkommen bisher erlernter technischer Fertigkeiten	
<i>Lauf</i> Start	Ausprägung der Tiefstarttechnik mit Sprint über 30 m

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Sprint	Steigerungsläufe bis 100 m, Tempowechsel- läufe maximale Läufe über 80 - 120 m Kontrolllauf über 75 m
Staffellauf	Anwendung des fliegenden Wechsels in Wett- bewerben
Hürdenlauf	schnelles und rhythmisches Überlaufen von Hindernissen (Bänke, Kartons, Übungshür- den) Abstände, Höhe und Anzahl variieren
Ausdauerlauf	Lauf in gleichmäßigem Tempo Mädchen 19 min Jungen 22 min Crossläufe Kontrolllauf Mädchen 2000 m/Jungen 3000 m
Orientierungslauf	Orientierungsläufe im vertrauten Frei- und Waldgelände
<i>Sprung</i>	
Weitsprung	weiteres Vervollkommen der individuellen Weitsprungtechnik Anlaufverlängerung auf 11 - 15 Anlaufschritte Absprung vom Balken optimale Anlauf-Absprung-Flug-Landung- Koordination
Hochsprung	Vervollkommnung der selbstgewählten Tech- nik
<i>Wurf/Stoß</i>	
Kugelstoß	Stoß aus dem seitlichen Nachstell- schritt/Angleiten Entscheidung für die individuelle Technik
mögliche Inhalte	Binnendifferenzierung
Hürdenlauf	über 5 Hürden
Stabspringen	Gewandtheitssprünge
Speerwurf	Wurf aus dem 3-Schritt-Anlauf
Schleuderball	Standwurf (Schockwurf) Drehwurf

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Mehrkampf	verschiedene Wettbewerbe
Wissen	
Grundlagen der Anpassungsvorgänge	Wirkung des Übens auf das Atmungs- und Herz-Kreislaufsystem sowie den Stütz- und Halteapparat geeignete Übungsmittel und -methoden
Wettkampf- und Sicherheitsbestimmungen	Einbeziehung in die Wettkampforganisation und -gestaltung

Leichtathletik

Schuljahrgang 10 (Einführungsphase)

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-affektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- konditionelle und koordinative Fähigkeiten auf hohem Niveau nachweisen und sie zur Ausprägung der sportlichen Technik nutzen,
- an der Gestaltung des Unterrichts mitwirken und
- mit dem „Sportplatz“ Natur umweltgerecht umgehen.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Bewegen, Spielen, Erleben	vielfältige Spielformen mit unterschiedlichen Geräten zum Sammeln von Bewegungserfahrungen Lauf-ABC mit Basketball oder Sprungseil Sprintbiathlon, Sprungbiathlon, Ausdauerbiathlon Sprinterin/Sprinter gegen Springerin/Springer (siehe Schuljahrgänge 5 - 9)

Erlernen, Üben, Anwenden

Vervollkommen bisher erlernter technischer Fertigkeiten

Lauf

Start

Ausprägung der Tiefstarttechnik mit Sprint über 30 m

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Sprint	Steigerungsläufe bis 150 m Tempowechselläufe maximale Läufe über 80 - 120 m Kontrolllauf über 75 oder 100 m
Staffellauf	fliegender Wechsel
Ausdauerlauf	Lauf in gleichmäßigem Tempo Mädchen 20 min Jungen 25 min Crossläufe Kontrolllauf Mädchen 2000/Jungen 3000 m
Orientierungslauf	im vertrauten Frei- und Waldgelände
<i>Sprung</i>	
Weitsprung	weiteres Vervollkommen der individuellen Weitsprungtechnik Anlaufverlängerung entsprechend den konditionellen Voraussetzungen Absprung vom Balken optimale Anlauf-Absprung-Flug-Landung-Koordination
Hochsprung	weiteres Vervollkommen der selbstgewählten Technik
<i>Wurf/Stoß</i>	
Kugelstoß	weiteres Vervollkommen der selbstgewählten Technik
mögliche Inhalte	Binnendifferenzierung
Hürdenlauf	schnelles und rhythmisches Überlaufen Abstände, Höhe und Anzahl variieren
Speerwurf	Wurf aus dem 3-Schritt-Anlauf
Schleuderball	Drehwurf mit 1/2 Drehung
Wissen	
Grundlagen der Anpassungsvorgänge	Wirkung des Übens auf das Atmungs- und Herz-Kreislaufsystem sowie den Stütz- und Halteapparat geeignete Übungsmittel und -methoden
Wettkampf- und Sicherheitsbestimmungen	Einbeziehung in die Wettkampforganisation und -gestaltung

Gerätturnen

Schuljahrgänge 5/6

Innerhalb eines Schuljahrgangs ist an mindestens zwei Geräten zu turnen. In den beiden Schuljahrgängen sind jedoch alle Geräte zu berücksichtigen.

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-affektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- die sportartspezifischen Anforderungen mit verbesserten konditionellen und koordinativen Fähigkeiten bewältigen,
- die Grundtätigkeiten Balancieren, Stützen, Schwingen, Rollen, Klettern und Springen sicher ausführen,
- beim Hindernisturnen vielfältige Bewegungserfahrungen sammeln,
- die einzelnen Elemente mit einfachen Bewegungsformen in einer Übungsverbindung kombinieren,
- grundlegende Techniken des Helfens und Sicherns anwenden,
- die Geräte und Elemente bezeichnen und
- beim Turnen Freude empfinden sowie beim gegenseitigen Helfen und Sichern Verantwortung tragen.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Bewegen, Spielen, Erleben	Hindernisbahnen mit Einsatz vieler Geräte zur Vervollkommnung koordinativer Fähigkeiten, Vervollkommnung konditioneller Fähigkeiten durch Zieh- und Schiebeübungen, Geschicklichkeitsübungen, „Kunststücke“, Schwung- und Schaukelübungen an Tau, Reck oder Ringen, ähnliche Übungen an unterschiedlichen Geräten mit unterschiedlichen Höhen und Abständen, Paar- und Synchronturnen am Boden und an unterschiedlichen Geräten

Erlernen, Üben, Anwenden

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
<i>Technik</i>	
Helfen und Sichern	Rollkarten, Applikationen, GUV-Hefte einsetzen, praktische Übungen zum Erlernen und Festigen
Klammergriff	
Stützgriff	
Kleidungsgriff	
<i>Hindernisturnen</i>	
Balancieren	auf Seilen, Reckstangen, eingehängten Bänken, beweglichem Untergrund
Stützen	Barren, Reck, Bänke, auf Teppichfliesen Stützhüpfen
Springen	Sprünge über „Gräben“, von erhöhten und tieferen Positionen
Kriechen	Mattentunnel, Labyrinth aus Kastendeckeln
Hindernisbahnen	altersgerecht in Schwierigkeit und Länge, gegenseitiges Helfen und Sichern Abenteuerlandschaft
Schülerinnen	
<i>Boden</i>	
Rolle vorwärts	aus unterschiedlichen Ausgangsstellungen
Rolle rückwärts	in unterschiedliche Endstellungen
Heben in den Kopfstand, gehockt mit Abrollen	Stabilisierungshilfe
Schwingen in den Handstand	Stabilisierungshilfe durch Partnerin
Handstütz-Überschlag seitwärts	
Stände: Kniestandwaage, Standwaage, Nackendstand	
Übungsverbindungen	Übung mit mindestens 3 Elementen
<i>Sprung</i>	
Dreh-Sprunghocke	Kasten seit, Pferd seit
Sprunggrätsche	Bock, Doppelbock Geräthöhe: 1,00 m /1,10 m
Sprunghocke	Bock, Doppelbock, Pferd seit, Kasten seit Geräthöhe: 1,00 m/1,10 m
<i>Stufenbarren/Reck</i>	
Aufgänge	
Sprung in den Stütz	
Hüft-Aufschwung	
aus der Schrittstellung	
aus dem Schlussstand	

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Knie-Ab-, Knie-Aufschwung	Schwungbeineinsatz, durch Drehhilfe unterstützen
Vor-, Rück- und Drehspreizen	Gewichtsverlagerung im Stütz beachten mit Stützgriff sichern
Abgänge Dreh-Spreizabsitzen Felgunterschwung	nach Niedersprung
Übungsverbindung	Übung mit mindestens 3 Elementen individuelle Übungsfolgen
<i>Schwebebalken</i>	
Aufgänge Sprung in den Stütz Vorspreizen mit 1/4 Drehung in den Grätschsitz Sprungvorspreizen mit 1/4 Drehung in den Grätschsitz	
Schrittarten Gehschritte vorwärts, rückwärts Laufschritte vorwärts Nachstellschritte vorwärts, seitwärts Drei-Schritt-Gehen Wechselsprungschritte	
Stände beidbeiniger Ballenstand	
Drehungen 1/4 oder 1/2 Drehung beidbeinig im Stand und in der Hocke	
Sprünge Strecksprung Wechselsprünge	
Schwebesitz	
Abgänge Strecksprung mit 1/4 oder 1/2 Drehung Grätschsprung	
Übungsverbindung	2 Bahnen
Schüler	
<i>Boden</i>	
Rolle vorwärts Rolle rückwärts	aus unterschiedlichen Ausgangsstellungen in unterschiedliche Endstellungen

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Sprungrolle	Abstandshilfen möglich
Kopfstand gehockt mit Abrollen	Stabilisierungshilfe
Schwingen in den Handstand	Stabilisierungshilfe durch Partner
Handstütz-Überschlag seitwärts	
Übungsverbindung	Übung mit mindestens 3 Elementen
<i>Sprung</i>	
Dreh-Sprunghocke Sprunggrätsche	Kasten seit, Pferd seit Bock, Doppelbock Geräthöhe: 1,00 m/1,10 m
Sprunghocke	Bock, Doppelbock, Kasten seit, Pferd seit Geräthöhe: 1,00 m/1,10 m
<i>Barren</i>	
Aufgänge Sprung in den Stütz- Vorschwung in den Grätschsitz	Stabilisierungshilfe durch Klammergriff
Schwingen im Stütz in den Grätschsitz oder Außenquersitz	
Rolle vorwärts	aus dem Grätschsitz in den Grätschsitz
Drehspreizen	Richtungswechsel in der Holmengasse
Abgänge Kehre Wende	mit Stützgriff sichern
Übungsverbindung	Übung mit mindestens 3 Elementen
<i>Reck</i>	
Aufgänge Sprung in den Stütz Hüft-Aufschwung mit/ ohne Schwungbein- einsatz	
Knie-Ab-, Knie-Aufschwung	
Vor-, Rück- und Drehspreizen	Gewichtsverlagerung im Stütz beachten mit Stützgriff sichern
Abgänge Dreh-Spreizabsitzen Felgunterschwung aus dem Stand	

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Übungsverbinding	Übung mit mindestens 3 Elementen
mögliche Inhalte Minitrampolinspringen Schulung der Anlauf-Absprung-Koordination Absprungvarianten: Turnbank, Turnhocker, Kasten Strecksprung, Grätschsprung, Hocksprung, Grätschsprung	Binnendifferenzierung
Wissen Technikmerkmale und Fachbegriffe	Bezeichnung der Elemente und Geräte Techniken des Helfens und Sicherns Roll- und Sprungbewegungen Klammergriff, Stützgriff
Sicherheitsbestimmungen	Mattensicherung

Gerätturnen

Schuljahrgänge 7/8

Innerhalb eines Schuljahrganges ist an mindestens zwei Geräten zu turnen. In den beiden Schuljahrgängen sind jedoch alle Geräte zu berücksichtigen.

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-affektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- im Umgang mit verschiedenen Geräten unterschiedliche Sinnperspektiven erleben,
- Bewegungsaufgaben durch verbesserte Stützkraft, Spreizfähigkeit und Körperspannung sicher bewältigen,
- beim Hindernisturnen vielfältige Bewegungserfahrungen sammeln,
- bisher erlernte Techniken in Kombinationen und mit einem verbesserten Bewegungsfluss ausführen,
- neue Techniken und Bewegungsfolgen in selbst zusammengestellten Übungsverbindungen festigen,
- die wesentlichen Merkmale der erlernten Techniken nennen sowie durch gegenseitiges Korrigieren und Unterstützen Hilfs- und Leistungsbereitschaft zeigen,
- die Techniken des Helfens und Sicherns selbständig anwenden und
- alle Geräte sachgerecht und den Sicherheitsbestimmungen entsprechend aufbauen.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Bewegen, Spielen, Erleben	<p>➤ fächerübergreifendes Thema: „Freizeit - sinnvoll gestalten“; Hindernisbahnen mit Einsatz vieler Geräte zur Vervollkommnung koordinativer Fähigkeiten zunehmend selbständig aufbauen und überwinden, Vervollkommnung konditioneller Fähigkeiten mit akrobatischen Übungen wie z. B. Pyramiden ähnliche Übungen an unterschiedlichen Geräten mit unterschiedlichen Höhen und Abständen, Paar- und Synchronturnen am Boden und an unterschiedlichen Geräten (siehe Schuljahrgänge 5/6)</p>
Erlernen, Üben, Anwenden Festigen bisher erlernter technischer Fertigkeiten	
<i>Technik</i> Helfen und Sichern	Schub-, Zug-, Dreh-, Gleichgewichtshilfe
Schülerinnen	
<i>Boden</i>	
Rolle rückwärts	aus unterschiedlichen Ausgangsstellungen in unterschiedliche Endstellungen, über eine Schulter
Sprungrolle	differenzierter Abstand
Kopfstand	aus unterschiedlichen Ausgangsstellungen in unterschiedliche Endstellungen
Schwingen in den flüchtigen Handstand, mit Abrollen	
gymnastische Elemente Schrittarten, Sprünge, Drehungen, Stände	
Übungsverbindung	Gestaltung einer Übung mit verschiedenen Elementen entsprechend der individuellen Leistungsfähigkeit
<i>Sprung</i>	Geräthöhe: brusthoch
Sprunggrätsche	Doppelbock
Sprunghocke	Doppelbock, Pferd seit, Kasten seit

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
<p><i>Stufenbarren</i></p> <p>Aufgänge: Konterschwingen mit Beinschwungbewegungen</p> <p>Hüft-Aufschwung am oberen Holm aus dem Liegehang mit Abdruck eines Beines Knie-Abschwung- Knie-Aufschwung mit Griffwechsel zum oberen Holm</p> <p>Abgänge: Felgunterschwingung aus dem Innenseitsitz auf dem unteren Holm mit Griff am oberen Holm</p> <p>Drehsprunghocke aus dem Stand auf dem unteren Holm über den oberen Holm</p> <p>Übungsverbindung</p>	<p>Gestaltung einer Übung mit verschiedenen Elementen entsprechend der individuellen Leistungsfähigkeit</p>
<p><i>Schwebebalken</i></p> <p>Aufgänge: Sprungaufhocken beider Beine, rechts oder links mit Aufspreizen eines Beines</p> <p>Standwaage</p> <p>Schrittarten, Sprungschritte, Drehungen, Stände, Sprünge</p> <p>Abgänge: Strecksprung</p> <p>Übungsverbindung</p>	<p>Kombinieren mit Armbewegungen</p> <p>mit Beinschwungbewegungen oder Drehungen</p> <p>Gestaltung einer Übung aus verschiedenen Elementen entsprechend der individuellen Leistungsfähigkeit</p>
<p>mögliche Inhalte</p> <p><i>Boden</i> Handstütz-Überschlag seitwärts, aus dem Anlauf</p> <p><i>Sprung</i> Sprunggrätsche</p>	<p>Binnendifferenzierung</p> <p>Geräthöhe: brusthoch Pferd seit, Kasten seit</p>

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
<p><i>Stufenbarren</i> Aufstemmen beidbeinig</p>	
<p><i>Schwebebalken</i> Aufgänge: Aufsprung nach einbeinigem Absprung aus dem schrägen Anlauf</p>	
<p>Schüler</p>	
<p><i>Boden</i></p>	
<p>Rolle rückwärts</p>	<p>Erhöhung der Schwierigkeit von Ausgangs- und Endstellung, in den Liegestütz, in den Grätschwinkelstand</p>
<p>Sprungrolle</p>	<p>differenzierter Abstand</p>
<p>Schwingen in den flüchtigen Handstand, Abrollen</p>	
<p>Sprünge Strecksprünge mit Drehungen Grätschsprünge, Hocksprünge, Grätschris- sprünge</p>	<p>Einzelstrünge und Sprungkombinationen zur Dynamisierung und Erweiterung der Übungsverbinding</p>
<p>Übungsverbinding</p>	<p>Gestaltung einer Übung mit verschiedenen Elementen entsprechend der individuellen Leistungsfähigkeit</p>
<p><i>Sprung</i></p>	<p>Geräthöhe: brusthoch</p>
<p>Sprunggrätsche Sprunghocke</p>	<p>Doppelbock, Kasten lang Doppelbock</p>
<p><i>Barren</i></p>	<p>Geräthöhe: brusthoch</p>
<p>Rolle vorwärts aus dem Grätschsitz in unterschiedliche Endstellungen: Grätschsitz Außen-Quersitz</p>	
<p>Oberarmstand aus dem Grätschsitz</p>	<p>Hilfe beim Aufrichten, Stabilisierungshilfe</p>
<p>Abgänge: Kehre Wende</p>	<p>mit 1/4 oder 1/2 Drehung</p>

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Übungsverbinding	Gestaltung einer Übung mit verschiedenen Elementen entsprechend der individuellen Leistungsfähigkeit
<i>Reck</i>	Geräthöhe: schulterhoch
Hüft-Umschwung	Dreh und Schubhilfe
Abgänge: Drehhocke Felgunterschwung aus dem Stand aus dem Stütz Übungsverbinding	hoher Rückschwung, weite Oberkörpervorlage
mögliche Inhalte	Gestaltung einer Übung mit verschiedenen Elementen entsprechend der individuellen Leistungsfähigkeit Binnendifferenzierung
<i>Boden</i>	
Handstand aus dem Stand	
Felgrolle	Zughilfe (2 Helfer)
Kreisspreizen eines Beines im Hockstütz	
<i>Sprung</i>	
Sprungwende	Pferd/Kasten seit
<i>Barren</i>	
Winkelstütz Rolle vorwärts aus dem Schwung	
Abgänge: Abgrätschen	am Holmenende
<i>Reck</i>	
Aufgänge: Knie-Aufschwung Kipp-Aufschwung	aus dem Vorlaufen
Knie-Umschwung Spreiz-Umschwung	Drehhilfe

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Wissen	
Technikmerkmale und Fachbegriffe	Elemente und Techniken des Helfens und Sicherns Dreh-, Felg- und Schwungbewegungen Bewegungshilfen
Sicherheitsbestimmungen	Gerätaufbau, Gerätabstand
Angebote für das Sporttreiben in der Freizeit	➤ fächerübergreifendes Thema: „Freizeit - sinnvoll gestalten“; Partnerturnen akrobatische Übungen mit und ohne Partnerin/Partner

Gerätturnen

Schuljahrgang 9

Innerhalb des Schuljahrganges ist an mindestens drei Geräten zu turnen, wobei Sprung und Boden verbindlich sind.

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-affektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- durch verbesserte kinästhetische Differenzierungsfähigkeit und Beweglichkeit die Bewegungsqualität erhöhen,
- eigene Lösungswege zur Bewältigung unbekannter Bewegungsaufgaben und zur Erarbeitung neuer Bewegungsfertigkeiten finden,
- selbständig oder in Gruppenarbeit Übungsverbindungen erarbeiten,
- die Nutzungsmöglichkeiten von Geräten im Bereich des Hindernisturnens erweitern,
- wesentliche Fehler erkennen und korrigieren sowie
- die Techniken des Helfens und Sicherns verantwortungsbewusst handelnd anwenden.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Bewegen, Spielen, Erleben	Erhöhung der Selbständigkeit der Schülerinnen und Schüler beim Aufbau und Überwinden schwieriger Hindernisbahnen, Gestaltung anspruchsvoller Übungen im Rahmen von Partner- und Gruppenakrobatik (siehe Schuljahrgänge 5 - 8)
Erlernen, Üben, Anwenden Vervollkommen bisher erlernter technischer Fertigkeiten	
<i>Technik</i>	
Schülerinnen	
<i>Boden</i>	
Übungsverbinding	Gestaltung einer Übung mit verschiedenen Elementen entsprechend der individuellen Leistungsfähigkeit, möglichst mit Musikeinsatz, Raumaufteilung beachten Synchronturnen
<i>Sprung</i>	Geräthöhe: 1,10 m/1,20 m
Sprunghocke Sprunggrätsche	Pferd seit
<i>Stufenbarren</i>	
Aufgänge: Sprung in den Stütz mit Beinschwungbewegungen und Drehungen	
Hüft-Umschwung oder Knie-Umschwung	am unteren Holm
Aufstemmen	beidbeinig
Abgänge: Hohe Wende	
Übungsverbinding	Gestaltung einer Übung mit verschiedenen Elementen entsprechend der individuellen Leistungsfähigkeit
<i>Schwebebalken</i>	
Aufgänge: Sprungvorhocken eines Beines	
Winkelsitz	mit Senken in die Bauch- oder Rückenlage

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Abgänge: Grätschistsprung	
Übungsverbindung	Gestaltung einer Übung mit verschiedenen Elementen entsprechend der individuellen Leistungsfähigkeit
mögliche Inhalte	Binnendifferenzierung
<i>Boden</i> Schulter-Felgrolle	
<i>Sprung</i> Sprungbücke	
<i>Stufenbarren</i> Spreiz-Umschwung vorwärts	
<i>Schwebebalken</i> Abgänge: Bücksprung Handstütz-Überschlag seitwärts mit 1/4 Drehung einwärts	
Schüler	
<i>Boden</i>	
Felgrolle aus verschiedenen Ausgangspositionen z. B. Hockstand, Sitz, Stand	
Übungsverbindung	Gestaltung einer Übung mit verschiedenen Elementen entsprechend der individuellen Leistungsfähigkeit
<i>Sprung</i>	
Sprunggrätsche Sprunghocke	Kasten/Pferd lang
<i>Barren</i>	Geräthöhe: schulter- bis kopfhoch
Aufgänge: Sprung in den Stütz Oberarm-Stemmaufschwung vorwärts/rückwärts	
Abgänge: Dreh-Flanke aus dem Außenquersitz	Drehschubhilfe

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Übungsverbinding	Gestaltung einer Übung mit verschiedenen Elementen entsprechend der individuellen Leistungsfähigkeit
<i>Reck</i>	Geräthöhe: kopf- bis reichhoch
Aufgänge: Knie-Aufschwung aus dem Vorlaufen Spreiz-Aufschwung Kipp-Aufschwung	
Abgänge: Hocke	
Übungsverbinding	Gestaltung einer Übung mit verschiedenen Elementen entsprechend der individuellen Leistungsfähigkeit
mögliche Inhalte	Binnendifferenzierung
<i>Boden</i> Handstand	mit 1/4 Drehung
Vorhocken aus dem Liegestütz vorlings in den Liegestütz rücklings	
<i>Sprung</i> Sprunghocke	Pferd lang
<i>Barren</i> Aufgänge: Hüft-Aufschwung	in den Liegestütz
Oberarmstand Oberarm-Kippe	
Abgänge: Dreh-Hocke	am Holmenende
<i>Reck</i> Aufgänge: Kippaufschwung aus dem Vorlaufen	
Abgänge: Wende Flanke	

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Wissen	
Technikmerkmale und Fachbegriffe	Bewegungshilfen Felg- und Stemmbewegungen
Angebote für das Sporttreiben in der Freizeit	Übungsprogramme zur individuellen Leistungsverbesserung

Gerätturnen

Schuljahrgang 10 (Einführungsphase)

Innerhalb des Schuljahrganges ist an mindestens drei Geräten zu turnen, wobei Sprung und Boden verbindlich sind.

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-affektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- akrobatische Übungen, Hindernisbahnen und Übungsverbindungen auf einem hohen konditionellen und koordinativen Niveau absolvieren,
- bisher erlernte technische Fertigkeiten in vielfältigen Übungsverbindungen unter veränderten Bedingungen turnen und mit neuen Elementen kombinieren,
- abwechslungsreiche Übungsverbindungen auch mit Musik darbieten,
- die erlernten Techniken des Sicherns und Helfens bewusst und situationsbezogen einsetzen und
- durch synchrones Turnen an ausgewählten Geräten neue Sinnperspektiven des Gerätturnens erfahren.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Bewegen, Spielen, Erleben	Vervollkommnung der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten durch akrobatische Übungen und Sprungserien, quantitativ umfangreiche Hindernisbahnen sowie Sprungserien und Übungsverbindungen beim Minitrampolinspringen (siehe Schuljahrgänge 5 - 9)
Erlernen, Üben, Anwenden	
Vervollkommen bisher erlernter technischer Fertigkeiten	

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
<i>Technik</i>	
Helfen und Sichern	ständig übungsbegleitend
Schülerinnen	
<i>Boden</i>	
Schwingen in den flüchtigen Handstand	Variationen in den Ausgangs- und Endpositionen sowie der Stützphase (Drehungen)
Handstütz-Überschlag seitwärts	in Verbindung mit anderen Elementen
gymnastische Elemente	Variabilität und Vielfalt weiter erhöhen
Übungsverbinding	entsprechend der individuellen Leistungsfähigkeit; mit Musik
<i>Sprung</i>	Synchronturnen
<i>Sprung</i>	Geräthöhe: Pferd 1,20 m
Sprunghocke	Ausprägung der zweiten Flugphase
Sprunggrätsche	
<i>Stufenbarren</i>	
Aufgänge:	
Knie-Aufschwung	
Übungsverbinding	entsprechend der individuellen Leistungsfähigkeit
<i>Schwebebalken</i>	
gymnastische Sprünge	Sprungsicherheit und -höhe verbessern
Abgänge:	Kombination der Sprünge erweitern
Bücksprung	Sprunghöhe verbessern
Übungsverbinding	entsprechend der individuellen Leistungsfähigkeit
mögliche Inhalte	Binnendifferenzierung
<i>Boden</i>	
Schulter-Felgrolle	
Rondat	
<i>Sprung</i>	
Sprungbücke	

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
<p><i>Stufenbarren</i> Aufgänge: Knie-Aufschwung aus dem Vorlaufen</p> <p>Hüft-Umschwung am oberen Holm</p> <p>Schwingen im Hang, mit 1/2 Drehung</p> <p>Spreiz-Umschwung vorwärts</p>	
<p><i>Schwebebalken</i></p> <p>Rolle vorwärts oder rückwärts</p> <p>Abgänge: Handstütz-Überschlag seitwärts</p>	
Schüler	
<p><i>Boden</i></p> <p>Handstütz-Überschlag seitwärts</p>	<p>Kombination mit anderen Elementen in der Gestaltung der Ausgangs- und Endposition</p>
<p>Übungsverbindung</p>	<p>entsprechend der individuellen Leistungsfähigkeit ausgewogene Raumaufteilung und Kombination akrobatischer und gymnastischer Elemente Synchronturnen</p>
<p><i>Sprung</i></p> <p>Sprunggrätsche Sprunghocke</p>	<p>Geräthöhe: Pferd 1,20 m</p> <p>Ausprägung der zweiten Flugphase</p>
<p><i>Barren</i></p> <p>Aufgänge: Hüft-Aufschwung</p>	<p>Geräthöhe: bis kopfhoch Hochbarren für Leistungsstarke</p> <p>im Seitverhalten</p>
<p>Übungsverbindung</p>	<p>entsprechend der individuellen Leistungsfähigkeit</p>
<p><i>Reck</i></p> <p>Aufgänge: Hüftaufzug</p> <p>Abgänge: Fellunterschwingung aus dem Stütz</p>	<p>kopf- bis reichhoch</p>

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Übungsverbinding	entsprechend der individuellen Leistungsfähigkeit
mögliche Inhalte	Binnendifferenzierung
<i>Boden</i>	
Handstand Rondat	
<i>Barren</i>	
Oberarmstand aus dem Schwingen	
Abgänge: Dreh-Hocke	am Holmenende, Dreh-Zughilfe
<i>Reck</i>	
Kippaufschwung	aus dem Vorlaufen
Abgänge: Wende Flanke Hocke	
Wissen	
Technikmerkmale und Fachbegriffe	Bewegungshilfen Übungsbezeichnungen

Minitrampolinspringen

Das Springen mit dem Minitrampolin ist wahlfrei dem Stoffgebiet Gerätturnen zugeordnet. Seine Durchführung ist in allen Schuljahrgängen möglich, abhängig von den materiellen Voraussetzungen und gebunden an einen durch Studium oder Fortbildung erworbenen Befähigungsnachweis der Sportlehrerinnen und Sportlehrer.

Besondere Aufmerksamkeit ist der Sicherheit zu widmen. Geräteaufbau, Mattensicherung und Hilfeleistung sind entsprechend den geltenden Sicherheitsbestimmungen durchzuführen.

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-affektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- die Grundsprünge mit einer sicheren Anlauf-Absprung-Koordination ausführen und beherrschen sie im Gerät,
- die erlernten Sprünge mit Längsachsendrehungen verbinden und Sprünge mit Breitenachsendrehungen ohne und über Sprunggeräte demonstrieren,
- Sprünge in Serien und Kombinationen absolvieren,
- die für Sprünge notwendige Bewegungshilfe korrekt und sicher ausführen,
- die Merkmale und Besonderheiten der Sprünge beim Trampolinspringen erklären und
- beim gegenseitigen Helfen und Sichern sowie bei der Fehlerkorrektur Verantwortungsbewusstsein und Hilfsbereitschaft zeigen.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Bewegen, Spielen, Erleben	Vorübungen für Anlauf, Ein- und Absprung, Armeinsatz und Landung Schulung Anlauf-Absprung-Koordination durch Geräteaufbau Bank-Kleinkasten-Minitramp Übungen für die Körperspannung
Erlernen, Üben, Anwenden	
<i>Technik</i>	
Grundsprünge:	gleiche Ein- und Aussprunghöhe; Variieren der Einsprunghöhe (Kasten, Sprungbrett, Boden)
Strecksprung ohne/mit 1/2Drehung Grätschsprung Hocksprung	Kombinieren der Sprünge als Sprungserien mit Richtungswechsel
Grätschbücksprung Stützsprünge	Mattensicherung aller Fallbereiche
Sprunggrätsche und -hocke	über hoch gestellten Bock/Pferd auf Niedersprungmatte
Handstütz-Überschlag vorwärts	über Kasten oder Pferd seitgestellt, auf Mattenberg, Weichbodenmatte
Rolle vorwärts	auf Mattenberg, erhöhte Weichbodenmatte leicht geöffnete Knie bei Landung

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Sprungrolle	auf Mattenberg, Landung im Winkelsitz, Arme in Hochhalte
mögliche Inhalte	Binnendifferenzierung
Bücksprung	
Salto vorwärts	Erst nach sicherem Beherrschen der Grundsprünge den Salto erarbeiten! auf Mattenberg, erhöhte Weichbodenmatte mit Auflage, möglichst Niedersprungmatte verwenden beidseitige Drehhilfe (Dreh-Klammergriff bzw. Drehhilfe am Nacken) Sicherheitsstellung am Mattenbergende und im Landungsbereich
Wissen	
Technikmerkmale und Fachbegriffe	Bezeichnung der Sprünge Sprünge mit Längen- oder Breitenachsen-drehungen
Sicherheitsbestimmungen	Mattensicherung Helfen und Sichern bei den Sprüngen

Gymnastik/Tanz

Schuljahrgänge 5/6

Innerhalb eines Schuljahrganges sollen eine Übungskombination mit Handgerät und eine Übungskombination ohne Handgerät bzw. ein Tanz erarbeitet werden.

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-affektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- verbesserte Beweglichkeit und Rhythmusfähigkeit nachweisen,
- erlernte Techniken miteinander kombinieren,
- Bewegung und Musik aufeinander abstimmen,
- Übungen zur Ausbildung einer guten Körperhaltung anwenden,
- einfache Themen aus dem Erlebnisbereich selbständig gestalten und darstellen,
- ausgewählte Techniken benennen und
- während der Partner- und Gruppenarbeit kooperativ und kreativ handeln.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
<p>Bewegen, Spielen, Erleben</p>	<p>vielfältige Bewegungsformen zum Sammeln von Bewegungserfahrungen und zur Haltungsschulung freies Bewegen im Raum - einzeln, paarweise oder in der Gruppe Anpassung an vorgegebene Rhythmen Wiedergabe bekannter Rhythmen Gestalten und Darstellen, z. B. Schatten, Echo, Spiegelbild Rollenspiele, Pantomime</p>
<p>Erlernen, Üben, Anwenden Festigen bisher erlernter technischer Fertigkeiten</p>	
<p><i>Basistechniken aus Gymnastik/Tanz/Aerobic</i> Schrittarten einfach kombiniert/Tanzschritte</p>	<p>Arm- und Rumpfbewegungen zuordnen rhythmische Unterstützung aller genannten Techniken durch Sprache, Klatschen, Schlaginstrumente, Musik</p>
<p>Sprünge mit Hocken Spreizen Scheren Drehen Anlegen</p>	<p>alle Sprünge auch in Verbindung mit Schrittarten möglich</p>
<p>Stände Sohlen-/Ballenbeidbeinig einbeinig</p>	<p>mit verschiedener Lastverlagerung mit Spielbeintätigkeit</p>
<p>Drehungen beidbeinig einbeinig</p>	<p>mit Spielbeintätigkeit</p>
<p>Bodentechniken Lagen Stütze Rollen</p>	<p>um Längs- und Breitenachse</p>
<p><i>Geräte Techniken</i></p>	
<p><i>Seil</i></p>	
<p>Schwingen Rück-, Vor-, Kreis-, Achterschwung Handkreisen Durchschlagen</p>	<p>auch mit nachfolgendem Wickeln Rückkreis- und Vorkreisdurchschläge</p>

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
<i>Ball</i>	
Schwingen Vor-, Rück-, Seitschwung, Kreisschwung	einhandig und beidhändig
Werfen/Fangen	einhandig und beidhändig
Prellen	ein- und beidhändig vor und neben dem Körper auf dem Boden
Rollen	
<i>Reifen</i>	
Schwingen	senkrechte und waagerechte Schwünge ein- und beidhändig
Werfen/Fangen	Abwurf mit gestrecktem Arm unterschiedliche Griffarten
Schwenken Umkreisen	Hand, Taille, Bein, Fuß
Zwirbeln Rollen/Konterrollen	auf dem Boden, über den Körper
<i>Übungskombination mit Handgerät</i>	Länge der Übung: mindestens 32 Zählzeiten freie Auswahl des Handgerätes (Techniken kombinieren mit Schritarten, Sprüngen, Ständen und Drehungen)
<i>Tanzen</i>	
Gestalten und Darstellen Bewegungstheater	Themen aus unterschiedlichen Erlebnisberei- chen Stimmungen (fröhlich, traurig) Körperhaltungen (weit, eng, eckig, fließend u. a.) mit und ohne Hilfe von Geräten und Materia- lien
Folkloretänze	folkloristische Tanzformen aus verschiedenen Ländern auswählen, z. B. Polka, Sirtaki
moderne Tänze	Einbeziehung aktueller Trends der Musik für Gruppentänze Raum für Improvisation geben

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
einfache Isolationsübungen	Isolation des Kopfes und der Schulter, dabei weiche, durchgängige Bewegungen sowie scharfe, akzentuierte, richtungsbetonte Bewegungen einbeziehen
Wissen	
Technikmerkmale und Fachbegriffe	Strukturgruppen Terminologie der erlernten Elemente Kombinationslehre

Gymnastik/Tanz

Schuljahrgänge 7/8

Innerhalb eines Schuljahrganges soll eine Übungskombination ohne Handgerät oder ein Tanz oder eine Übungskombination mit Handgerät erarbeitet werden.

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-affektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- verbesserte Gleichgewichtsfähigkeit, Beweglichkeit und Rhythmusfähigkeit nachweisen,
- grundlegende Techniken anwenden,
- Bewegungsformen und Tänze verschiedener Stilrichtungen darstellen,
- Merkmale einer guten Körperhaltung nennen,
- ausgewählte Übungsbezeichnungen richtig verwenden,
- Übungskombinationen kreativ erarbeiten und
- sich am gemeinsamen Sporttreiben erfreuen sowie kooperativ handeln.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Bewegen, Spielen, Erleben	<p>➤ fächerübergreifendes Thema: „Freizeit - sinnvoll gestalten“; Bewegungsvarianten zum Sammeln von Bewegungserfahrungen und zur Haltungsschulung</p> <p>selbständige Vorgabe und Gestaltung von Rhythmen z. B. durch Klatschen, Schlagen, Stampfen, auch mit Instrumenten Gestalten und Darstellen, z. B. Vorgänge, Prozesse Bewegungstheater, Pantomime (siehe Schuljahrgänge 5/6)</p>
Erlernen, Üben, Anwenden Festigen bisher erlernter technischer Fertigkeiten	
<i>Basistechniken</i>	
Schrittarten	verschiedene Schrittarten miteinander kombinieren auch mit Drehung
Sprünge	
Stände	Stände mit Schrittarten und Drehungen kombinieren
Drehungen	
<i>Gerätetechniken</i>	
<i>Seil</i>	
Schwingen Handkreisen Durchschlagen	waagerechte Kreisschwünge über dem Kopf Doppeldurchschläge
<i>Ball</i>	
Schwingen Führen Werfen/Fangen Prellen Rollen Umgeben	kombinieren mit Schrittarten und Sprüngen über beide Arme, Beine und Rücken kombinieren mit Ständen und Drehungen

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
<i>Reifen</i>	
Schwingen	waagerechte Schwünge
Führen	kombinieren mit Schrittarten und Ständen
Handkreisen	kombinieren mit Schrittarten, Drehungen und Ständen
Zwirbeln	Effetrollen
Rollen	
Umgeben	kombinieren mit Ständen und Drehungen
Übungskombination mit Handgerät	Länge der Übung mind. 32 Zählzeiten
<i>Tanzen</i>	
Folkloretänze	➤ fächerübergreifendes Thema: „Freizeit - sinnvoll gestalten“; Tänze ausländischer Schülerinnen und Schüler integrieren z. B. Rock´n Roll Einbeziehung aktueller Trends der Popmusik für Gruppentänze
Gesellschaftstänze	
moderne Tänze	
mögliche Inhalte	Binnendifferenzierung
Aerobic	➤ fächerübergreifendes Thema: „Freizeit - sinnvoll gestalten“; grundlegende Schritte (z. B. March/Walk, Step Touch, V-Step)
Step-Aerobic	grundlegende Schritte (Basic Step, Turn Step, Lift Step, V-Step)
Jazzgymnastik	Isolation des Kopfes, der Schulter, der Hüfte Fortbewegungsarten
Wissen	
Wertungsbestimmungen	Wertungsgrundsätze, z. B. Wettkampfstätte, Fehlereinteilung, Geräteverlust, Bodenberührung des Gerätes
Technikmerkmale und Fachbegriffe	Übungsbezeichnung ausgewählter Techniken
Angebote für das Sporttreiben in der Freizeit	➤ fächerübergreifendes Thema: „Freizeit - sinnvoll gestalten“; Haltungsschulung (praxisrelevante Übungen zum richtigen Stehen, Liegen, Sitzen, Bücken, Heben, Tragen) Rückenschule, Entspannungsmethoden

Gymnastik/Tanz

Schuljahrgang 9

Innerhalb des Schuljahrganges sollen eine Übungskombination ohne Handgerät oder ein Tanz oder eine Übungskombination mit Handgerät erarbeitet werden. Dabei soll ein anderes Handgerät als in den Schuljahrgängen 7/8 gewählt werden.

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-affektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- verbesserte Orientierungsfähigkeit und Differenzierungsfähigkeit nachweisen,
- weitere Techniken der Gymnastik und des Tanzes ausführen,
- eine geeignete Musikauswahl vornehmen,
- kreativ die Musik in gymnastische oder tänzerische Bewegungen umsetzen,
- Bewertungskriterien sowie Übungsbezeichnungen nennen und diese anwenden,
- die Kulturen anderer Länder akzeptieren und
- bei der gemeinsamen Erarbeitung sowie Darbietung von Übungskombinationen und Tänzen Freude empfinden.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Bewegen, Spielen, Erleben	Formationswechsel in verschiedene Bewegungsrichtungen Gestalten und Darstellen, objekt- und materialbezogene Bewegungsmöglichkeiten z. B. mit Luftballons, Papier, Tüchern szenische Darstellungen z. B. Roboter, Jahreszeiten, Tagesablauf (siehe Schuljahrgänge 5 - 8)

Erlernen, Üben, Anwenden

Vervollkommen bisher erlernter technischer Fertigkeiten

Basistechniken

Schrittarten
Sprünge
Stände
Drehungen

Gerätetechniken

räumlich - zeitlich variieren

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
<i>Seil</i>	
Schwingen Links- und Rechtsmühlachter- schwung	
<i>Ball</i>	
Werfen/Fangen Bogenwurf	mit Sprüngen, über dem Kopf aus einem Schwung
Rollen	um eine parallel zur Breitenachse des Kör- pers liegende Gerätechse
<i>Reifen</i>	
Zwirbeln Schwingen Achterschwingung	mit Standwaage in der Horizontalebene, mit großer Bewegungsweite ausführen
Durchschlagen Drehen/Schwenken Rollen	mit Schrittarten und Sprüngen über den Rücken
<i>Band</i>	
Schwingen	in senkrechter, waagerechter Ebene oder Zwischenebene
Schlangen Spiralen	Impulsgebung aus dem Handgelenk vertikal und horizontal
Übungskombination mit Handgerät	Länge der Übung: mindestens 48 Zählzeiten, freie Auswahl des Handgerätes
<i>Tanzen</i>	
Folkloretänze	Raum für Kreativität und Improvisation ge- ben
Gesellschaftstänze Moderne Tänze Improvisation	Einzel- oder Gruppenchoreografie
mögliche Inhalte	Binnendifferenzierung
Aerobic Step-Aerobic	} weitere Grundschrirte einfache Kombinationen, auch mit Armbe- wegungen

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Jazzgymnastik	komplexe Isolationen in einem zeitlichen Nacheinander
Rope Skipping	
Wissen	
Wertungsbestimmungen	Handgerät, Haltungsfehler, Pflicht- und Kürübungen
Technikmerkmale und Fachbegriffe	grundlegende Übungsbezeichnungen
Angebote für das Sporttreiben in der Freizeit	Rückenschule

Gymnastik/Tanz

Schuljahrgang 10 (Einführungsphase)

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-affektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- konditionelle und koordinative Fähigkeiten auf einem hohen Niveau nachweisen,
- grundlegende Techniken sicher und variabel in einer Übungskombination mit oder ohne Handgerät anwenden,
- Tänze choreografisch anspruchsvoll darbieten und
- sich mit typischen Elementen des Tanzes individuell ausdrücken.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Bewegen, Spielen, Erleben	Gestalten und Darstellen von Gefühlen und Gemütszuständen sowie anspruchsvollen Themen z. B. „Gefangensein und Freiheit“, „Der Schatten wird lebendig“ (siehe Schuljahrgänge 5 - 9)
Erlernen, Üben, Anwenden	
Vervollkommen bisher erlernter technischer Fertigkeiten	
<i>Basistechniken</i>	
Schrittarten	vielfältig variieren, bewusster Einsatz von Rumpf- und Armbewegungen

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Sprünge	1/2, 1/4 Wendung
<i>Gerätetechniken</i>	
<i>Seil</i> Durchschlagen	Sprünge mit Doppeldurchschlagen Schlusssprünge mit Links-/ Rechtskreisdurchschlag
<i>Ball</i>	weiträumige Bewegungen mit größtmög- lichem Bewegungsradius
<i>Reifen</i>	
Umkreisen	verschiedene Körperteile (Fußgelenk im Stand oder bei einem Gleichgewichtsele- ment)
Rollen	über Arme/Rücken Sprünge über den rollenden Reifen
<i>Band</i>	
Schwingen waagerechter Links-/ Rechtsmühlachterschwung	kombiniert mit Ständen oder Drehungen
Übungskombination mit oder ohne Handgerät	freie Wahl des Handgerätes Berücksichtigung einer angemessenen Zahl von Pflichtelementen
<i>Tanzen</i>	
Folkloretänze oder Gesellschaftstänze oder moderne Tänze	selbständige Erarbeitung von Choreografien
kreativer Tanz	Wechsel zwischen Improvisation und Ge- staltung Suchen neuer und eigener Bewegungsab- läufe
mögliche Inhalte	Binnendifferenzierung
Aerobic oder Step-Aerobic	anspruchsvolle Übungsfolgen Erarbeitung eigener Choreografien
Jazztanz	komplexe Exerciseformen Raum für Kreativität geben

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Wissen Technikmerkmale und Fachbegriffe	sichere Anwendung der vorgegebenen Übungsbezeichnungen Gestaltungslehre

Basketball

Schuljahrgänge 5/6

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-affektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- verbesserte koordinative und konditionelle Fähigkeiten, besonders Differenzierungsfähigkeit und Wurfkraft nutzen,
- grundlegende spielmotorische Fertigkeiten anwenden,
- einfache technisch-taktische Anforderungen im Spiel realisieren,
- grundlegende Regeln und Schiedsrichterzeichen beachten,
- im Spiel kooperatives und situatives Handeln nachweisen,
- Freude am gemeinschaftlichen Spiel empfinden und
- bei fairem Verhalten Einsatzbereitschaft zeigen.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Bewegen, Spielen, Erleben	Entwicklung von Ballgefühl Kleine Spiele vielfältige Spielformen mit und ohne Ball zur weiteren Entwicklung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten sowie einfacher taktischer Verhaltensweisen, z. B. Starhasche, Schwarz-Weiß, Kreuzhasche, Springender Kreis, Sprunghasche, Dribbelhasche, Verfolgungsdribbeln, Werfer gegen Läufer, Turmball, Kapitänsball
Erlernen, Üben, Anwenden	
<i>Technik</i>	
Fangen	beidhändig brust-, reich- und kniehoher Bälle im Stand, aus dem Gehen und Laufen

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Brustpass	beidhändig als Druckwurf direkt/indirekt im Stand und aus der Bewegung
Dribbling	rechts und links, auch mit Ballannahme und Zuspiel hoch und im Stand Einbeziehung von Richtungs- und Tempo- wechseln Slalom mit Handwechsel
Schrittstopp	Stand auf hinterem Bein
Sternschritt (Pivot)	nach Ballannahme nach Dribbling mit Schrittstopp
Standwurf (Positionswurf)	beidhändig aus Nah- und Mitteldistanz
Korbleger	aus der Bewegung
<i>Taktik</i>	
Mannverteidigung	Freilaufen und Decken Parteiball mit und ohne Überzahl, mit und ohne Dribbeln, auch auf einen Korb
Spielformen	Hinführung zum wettkampfgemäßen Spiel, Körbe erzielen, Körbe verhindern Spiel 1:1, 2:2, 3:3, 4:4 Parteiball, Streetball
Wettkampfspiel	5:5; Anwendung modifizierter Wettkampfre- geln
mögliche Inhalte	
Überkopfpass	
Finten	
Wissen	
Spielregeln/Schiedsrichterzeichen	Foulregel Schrittregel Doppeldribbling
Technikmerkmale und Fachbegriffe	Brustpass Dribbling Schrittstopp Pivot Positionswurf Korbleger

Basketball

Schuljahrgänge 7/8

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-affektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- grundlegende sportliche Fertigkeiten durch verbesserte konditionelle und koordinative Leistungsvoraussetzungen der Reaktionsfähigkeit, Rhythmusfähigkeit und Schnelligkeit auf höherem Niveau nutzen,
- individuelle taktische Fähigkeiten und Fertigkeiten als Bestandteile der komplexen Wettspielfähigkeit mannschaftsdienlich einsetzen,
- Kenntnisse wesentlicher Spielregeln, Schiedsrichterzeichen und Fachbegriffe nachweisen und sich an der Leitung von Spielen beteiligen sowie
- Leistungsbereitschaft zeigen, sich fair verhalten und Schiedsrichterentscheidungen akzeptieren.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Bewegen, Spielen Erleben	➤ fächerübergreifendes Thema: „Freizeit - sinnvoll gestalten“; Kleine Spiele vielfältige Spielformen mit und ohne Ball zur Schulung konditioneller und koordinativer Fähigkeiten und des taktischen Verhaltens (siehe Schuljahrgänge 5/6)

Erlernen, Üben, Anwenden

Festigen bisher erlernter sportlicher Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten

Technik

Brustpass
Überkopfpass
Handballpass

auch einhändig
direkt aus dem Stand und aus der Bewegung

Standwurf (Positionswurf)

einhändig aus Nah- und Mitteldistanz
auch als Freiwurf
beidhändig auch aus Weitdistanz

Korbleger

als Druckwurf mit Zwei-Kontakt-Rhythmus
nach Dribbling

Finten

Körpertäuschung mit und ohne Ball
Umspielen 1:1

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
<i>Taktik</i>	
Positionsangriff Schnellangriff (fast break)	auf einen Korb, auch in Überzahl 3:1, 2:1, 3:2
Abwehrverhalten	individuell und in Gruppe/Mannschaft Beinarbeit, Stören, Abdrängen Herauspielen des Balles
Mannverteidigung	Freilaufen und Decken
Spielformen	➤ fächerübergreifendes Thema: „Freizeit - sinnvoll gestalten“; Überzahlsituationen Streetball
Wettkampfspiel	5:5, Anwendung wichtiger Regeln, Mannschaftsverhalten fördern
mögliche Inhalte	Binnendifferenzierung
Rebound	in Abwehr und Angriff in Verbindung mit Korbleger und Standwurf
Wissen	
Spielregeln/Schiedsrichterzeichen	Rückspiel, Freiwurf, Halteball 3-s-Regel, persönliches Foul, Ausball, Korbtreffer
Technikmerkmale und Fachbegriffe	Überkopfpass Handballpass Finten
Angebote für das Sporttreiben in der Freizeit	➤ fächerübergreifendes Thema: „Freizeit - sinnvoll gestalten“; Streetball

Basketball

Schuljahrgang 9

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-affektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- die konditionellen und koordinativen Leistungsvoraussetzungen zur bewussten Steuerung des eigenen Spiels einsetzen,
- spielmotorische Fertigkeiten zweckmäßig und zielgerichtet anwenden,
- sich individual- und gruppentaktisch effektiv verhalten,
- Spielsysteme und taktische Varianten in ihren Grundzügen umsetzen,
- Spiele und Turniere selbständig organisieren, leiten und
- Freude am kooperativen und konkurrierenden Spiel empfinden.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Bewegen, Spielen Erleben	Kleine Spiele komplexe Schulung koordinativer und konditioneller Fähigkeiten unter sportartbezogenem taktischen Verhalten (siehe Schuljahrgänge 5 - 8)
Erlernen, Üben, Anwenden	Vervollkommen bisher erlernter technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten
<i>Technik</i>	
Rebound	in Abwehr und Angriff in Verbindung mit Korbleger und Positionswurf
Finten	Täuschungshandlungen ohne und mit Ball als Angriffs- und Verteidigungsspieler
<i>Taktik</i>	
Positionsangriff Schnellangriff (fast break)	1:2:2, 2:1:2
Zonenverteidigung	1:2:2, 2:1:2

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Spielformen	Zweierspiel mit Neutralem auf einen Korb 5:3 ohne Dribbeln
Wettkampfspiel	5:5 mit taktischen Varianten
mögliche Inhalte	Binnendifferenzierung
Sprungwurf	nach Abstoppen, nach Zuspiel von verschiedenen Positionen über verschiedene Distanzen gegen passive/halbaktive Verteidigung
Sprungstopp	in Verbindung mit dem Sternschritt, unter modifizierter gegnerischer Einwirkung
Wissen	
Spielregeln/Schiedsrichterzeichen	technisches Foul, Halteball, Rückspiel,
Technikmerkmale und Fachbegriffe	Rebound

Basketball

Schuljahrgang 10 (Einführungsphase)

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-affektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- erweiterte spielmotorische Fertigkeiten auf verbessertem Niveau nachweisen,
- individual- und gruppentaktische Verhaltensweisen effektiv einsetzen,
- Spielsysteme und taktische Varianten umsetzen,
- Spiele und Turniere selbständig organisieren und durch sichere Regelkenntnisse als Schiedsrichter fungieren sowie
- Fairplay als wichtigen Bestandteil des Spiels akzeptieren und zunehmend verinnerlichen.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Bewegen, Spielen, Erleben	Kleine Spiele vielfältige Spiel-, Übungs- und Wettbewerbs- formen zum Sammeln weiterer Bewegungs- erfahrungen (siehe Schuljahrgänge 5 - 9)
Erlernen, Üben, Anwenden Vervollkommen bisher erlernter technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten	
<i>Technik</i>	
Ballannahme, Zuspiel, Dribbling und Korbwurf	weitere Festigung in komplexen Übungs- und Spielformen mit größerer Dynamik
Sprungwurf	nach Abstoppen, nach Zuspiel von verschiedenen Positionen über verschiedene Distanzen auch gegen halbaktive/aktive Verteidigung
Sprungstopp	in Verbindung mit dem Sternschritt
Finten	bei Lauf, Wurf, Umspielen in komplexen Übungsformen
<i>Taktik</i>	
Doppelpass (give and go)	unter modifizierter gegnerischer Einwirkung
Schnellangriff (fast break)	
Positionsangriff	1:2:2; 2:1:2 variable Gestaltung
Schneiden, Blocken, Abstreifen	mit passivem bis halbaktivem Gegner
Zonenverteidigung/Mannverteidigung	1:2:2; 2:1:2 Dynamik verbessern Umkehrverhalten zum Angriff einbeziehen
Wettkampfspiel	5:5 unter Einbeziehung verschiedener takti- scher Varianten
mögliche Inhalte	
Kreuzen, Gegenblock	mit passivem bis halbaktivem Gegner
Wissen	
Schiedsrichterzeichen / Spielregeln	selbständiges Anwenden
Technikmerkmale und Fachbegriffe	Schwerpunkte der erlernten Elemente
taktische Grundsätze	Merkmale einfacher taktischer Grundregeln im Angriffs- und Abwehrverhalten

Handball

Schuljahrgänge 5/6

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-affektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- verbesserte koordinative und konditionelle Fähigkeiten, besonders Orientierungsfähigkeit sowie Schnell- und Wurfkraft in das Spiel einbringen,
- grundlegende spielmotorische Fertigkeiten und einfache taktische Anforderungen im Spiel anwenden,
- Kenntnisse zu grundlegenden Spielregeln, Schiedsrichterzeichen und Fachbegriffen nachweisen,
- Freude am Spiel und an der Bewegung, an Einsatz- und Leistungsbereitschaft empfinden und
- Fairness, partnerschaftliches Verhalten und Rücksichtnahme gegenüber spielschwächeren Schülerinnen und Schülern beweisen.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Bewegen, Spielen, Erleben	vielfältige Spiel-, Übungs- und Wettbewerbsformen zur Entwicklung koordinativer und konditioneller Fähigkeiten Laufspiele und Wettbewerbsformen, z. B. Ziehharmonikalauf, Nummernlauf, Schütze gegen Tormann und Staffelwettbewerbe Kleine Spiele, z. B. Schnappball, Ballvertreiben, Turmball, Kapitänball, Kastenhandball, Linienball, Jägerball, Werfer gegen Läufer, Parteiball mit Neutralem
Erlernen, Üben, Anwenden	
<i>Technik</i>	
Fangen	knie- bis reichhoher Bälle im Stand und in der Bewegung
Schlagwurf mit Stemmschritt	aus dem Stand und aus der Bewegung als Zuspiel und als Torwurf über unterschiedliche Distanzen indirektes Zuspiel (Bodenpass)

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Dribbling	Prellen rechts und links in der Bewegung mit Tempo- und Richtungswechsel Slalom
Sprungwurf	nach Anlaufschritten, nach Dribbling Würfe auf markierte Ziele
<i>Taktik/Spiel</i>	
Angriff	Freilaufen mannschaftliches Zusammenspiel Ausnutzung des Spielraumes Besetzen der Außenpositionen
Abwehr	Raumdeckung 6:0 (offensiv) Decken, Herausspielen des Balles
Spielformen	Schatten- und Spiegellauf, Parteiball Stören bei der Ballannahme und Ballabgabe Spiel mit neutralen Spielern Spiel mit verschiedenen Bällen
Wettkampfspiel	Spiel mit vereinfachten Regeln Minihandball (DHB)
mögliche Inhalte	Binnendifferenzierung
Torwarttechnik	Grundstellung Bewegung im Tor
Wissen	
Spielregeln/Schiedsrichterzeichen	3-Schritt-Regel Torraumregel Dribbelregel Einwurf, Abwurf, Freiwurf 7-Meter-Wurf
Technikmerkmale und Fachbegriffe	Schlagwurf Dribbling Sprungwurf

Handball

Schuljahrgänge 7/8

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-affektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- verbesserte Wurfkraft, Wurfgenauigkeit, Antizipations- und Differenzierungsfähigkeit sowie Schnelligkeit nachweisen,
- erlernte spielmotorische Fertigkeiten sowie grundlegende individual- und gruppentaktische Verhaltensweisen im Spiel anwenden,
- Kenntnisse der Spielregeln, der Schiedsrichterzeichen und Fachbegriffe nachweisen und sich an der Leitung von Spielen beteiligen,
- Entscheidungen des Schiedsrichters akzeptieren sowie Emotionen bewusst steuern und
- differenzierende Maßnahmen bei heterogenen Mannschaften akzeptieren und unterstützen.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Bewegen, Spielen, Erleben	➤ fächerübergreifendes Thema: „Freizeit - sinnvoll gestalten“; vielfältige Spiel- und Übungsformen sowie Kleine Spiele zur Entwicklung koordinativer und konditioneller Fähigkeiten in Verbindung mit sportartspezifischen Elementen (siehe Schuljahrgänge 5/6)

Erlernen, Üben, Anwenden

Festigen bisher erlernter technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten

Technik

Fangen

sprunghoher Bälle,
von aus verschiedenen Richtungen und Distanzen zugespielten Bällen in der Bewegung

Schlagwurf
mit und ohne Stemmschritt

als Zuspiel in der Bewegung über unterschiedliche Distanzen nach Zuspiel aus verschiedenen Richtungen
als Torwurf von unterschiedlichen Positionen
auf markierte Ziele (Torfelder), ohne und mit Torwart

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Dribbling	beidseitig, Slalomdribbling, wechselndes Tempo, unter differenzierter Einwirkung eines Gegenspielers/einer Gegenspielerin
Finten	Zuspiel-, Wurf-, Umspiel- und Lauffinten
<i>Taktik</i>	
Positionsangriff	2:1, 3:2, 3:3 Angriffssystem mit positionsbezogener Aufgabenverteilung (Positionshaltetaktik)
Raumdeckung	5:1 Abwehrsystem Übergang von der defensiven Mannverteidigung (im eigenen Spielfeld, im Freiwurfsraum) zur offensiven Raumdeckung (Zonendeckung) individuelle Abwehrhandlungen: Versperren des Laufweges, Herauspielen des Balles, Blockieren der Torwurfriechung
Spielformen	➤ fächerübergreifendes Thema: „Freizeit - sinnvoll gestalten“; Entwicklung kooperativen Handelns, Zuspiel, Ballannahme und Zielhandlungen unter gegnerischer Einflussnahme, Freilaufen und Decken (Parteiballspiele)
Wettkampfspiel	Spiel auf zwei Tore zur Vermittlung und Aneignung einfacher taktischer Konzepte unter Beachtung differenzierter Aufgabenstellung
mögliche Inhalte	Binnendifferenzierung
Sprungwurf	weit und hoch, von unterschiedlichen Positionen
Freiwurf	einfache Kombinationen
Torwarttechnik	Armabwehr und Beinabwehr
Wissen	
Spielregeln/Schiedsrichterzeichen	Vermittlung in Verbindung mit den Übungsformen und den Wettkampfspielen
Technikmerkmale und Fachbegriffe	Finten
taktische Grundsätze	Merkmale kooperativen Handelns im Spiel
Angebote für das Sporttreiben in der Freizeit	➤ fächerübergreifendes Thema: „Freizeit - sinnvoll gestalten“; Ziel- und Torwurfspiele

Handball

Schuljahrgang 9

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-affektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- konditionelle und koordinative Fähigkeiten auf höherem Niveau nachweisen,
- spielmotorische Fertigkeiten sicher im Spiel anwenden,
- individual- und gruppentaktische Varianten situationsbezogen und effektiv nutzen,
- komplexe Wettspielfähigkeit unter Beweis stellen,
- Kenntnisse über Spielsysteme für Angriff und Abwehr im Spiel nachweisen,
- Spiele und Turniere selbständig organisieren und durchführen,
- Schiedsrichtertätigkeiten ausüben und Entscheidungen von Schülerschiedsrichtern akzeptieren sowie
- differenzierende Maßnahmen bei heterogenen Mannschaften auswählen und umsetzen.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Bewegen, Spielen, Erleben	Übungs- und Spielformen ohne und mit Ball zur komplexen Vervollkommnung koordinativer und konditioneller Fähigkeiten als Grundlage für die weitere Entwicklung der individuellen Wettspielfähigkeit, z. B. Haschespiele und Platzwechsel in Verbindung mit Dribbling; Staffelwettbewerbe unter Einbeziehung von Zuspiel, Ballannahme und Dribbling, Werfer gegen Läufer, Parteiball mit Neutralem (siehe Schuljahrgänge 5 - 8)
Erlernen, Üben, Anwenden	Vervollkommen bisher erlernter technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten
<i>Technik</i>	
Zuspiel und Ballannahme	über größere Entfernungen, im Stand und in der Bewegung, ohne und mit differenzierter gegnerischer Einwirkung
Schlagwurf	Anwendung unter spielnahen Bedingungen in Verbindung mit Zuspiel, Ballannahme und Dribbling als spielnahe komplexe Handlungsfolge

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Sprungwurf	weit und hoch, von unterschiedlichen Positionen
Taktik	
Finten	Täuschungshandlungen durch Angreifer mit und ohne Ballbesitz, durch Abwehrspieler gegen Ballbesitzer bzw. Nichtballbesitzer
Freiwurf	einfache Varianten
Positionsangriff (Parallelstoß)	3:3 Angriffssystem, positionsspezifische Aufgaben Kreativität und Variabilität im Angriffsverhalten
Tempogegenstoß	ohne und mit Gegenspieler (Überzahlverhältnis 1:0, 2:0, 3:0, 3:1, 2:1, 3:2)
Raumdeckung	6:0 und 5:1 Abwehrsystem positionsbezogene Aufgabenverteilung unter Beachtung eines richtigen Stellungsspiels im Verhalten zum Angreifer Stören und Verhindern von Zuspiel und Ballannahme Heraustreten und Blockieren der Torwurf-richtung Mauerbildung bei Freiwürfen
Wettkampfspiel	Anwendung unterschiedlicher Konzepte im Angriffs- und Abwehrverhalten
mögliche Inhalte	Binnendifferenzierung
Sprungwurf	weit und hoch, von unterschiedlichen Positionen nach Dribbling und nach Zuspiel unter differenzierter gegnerischer Einwirkung
Fallwurf	
Freiwurfskombinationen	in Varianten auf Halb- und Mittelpositionen
Torwarttechnik	Stellungsspiel Abwurf zum Tempogegenstoß
Wissen	
Spielregeln/Schiedsrichterzeichen	Spielerwechsel, passives Spiel, Spielunterbrechung, Verhalten zum Gegner, Zwei-Minuten-Zeitstrafe

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Technikmerkmale und Fachbegriffe	Schwerpunkte der erlernten Elemente
taktische Grundsätze	individuelles und gruppentaktisches Verhalten bei Angriff und Abwehr
Angebote für das Sporttreiben in der Freizeit	Torwurfspiele auf ein Tor

Handball

Schuljahrgang 10 (Einführungsphase)

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-affektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- konditionelle und koordinative Fähigkeiten auf hohem Niveau nachweisen,
- spielmotorische Fertigkeiten variabel, sicher und gezielt im Spiel anwenden,
- Spielsituationen durch individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Varianten bewusst gestalten und erfolgreich abschließen,
- Kenntnisse über unterschiedliche Spielsysteme durch kooperatives Handeln im Angriffs- und Abwehrspiel nachweisen und
- die Aufgabenverteilung zur Vorbereitung und Durchführung von Spielen und Turnieren selbständig organisieren und realisieren.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Bewegen, Spielen, Erleben	vielfältige Übungs- und Spielformen mit differenzierten Anforderungen zur komplexen Vervollkommnung körperlicher Fähigkeiten und motorischer Fertigkeiten als Grundlage für die Erhöhung der Variabilität in der individuellen Wettspielfähigkeit beim Spiel (siehe Schuljahrgänge 5 - 9)

Erlernen, Üben, Anwenden

Vervollkommen bisher erlernter technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
<i>Technik</i>	
Zuspiel und Ballannahme	Variabilität in der Aufgabenstellung durch verschiedene Arten von Zuspiel und Ballannahme unter spielnahen Bedingungen
Hüftwurf	als Torwurf von verschiedenen Positionen
Sprungwurf	weit und hoch, von unterschiedlichen Positionen nach Dribbling und nach Zuspiel unter differenzierter gegnerischer Einwirkung
Fallwurf	aus der Schrittstellung
Finten	Täuschungshandlungen mit und ohne Ball in Angriff und Abwehr durch Üben in spielnahen Situationen, z. B. Torwurffinte - Zuspiel oder Zuspielfinte – Umspielen
<i>Taktik</i>	
Positionsangriff	3:3 positionsspezifische Aufgaben in Verbindung mit einfachem Positionswechsel durch Kreuzen und Sperren
Tempogegenstoß	in Verbindung mit Positionswechsel
Freiwurfkombinationen	in Varianten auf Halb- und Mittelpositionen
Raumdeckung	unterschiedliche Abwehrsysteme: 6:0, 5:1, 4:2 individuelle und gruppentaktische Verhaltensweisen in der Abwehr
Wettkampfspiel	Umsetzung festgelegter taktischer Konzepte in Angriff und Abwehr
mögliche Inhalte	Binnendifferenzierung
Freiwurfkombinationen	in Verbindung mit Finte, Sperre und Positionswechsel
Torwarttechnik	Kombinationen aus Bein- und Armabwehr unter Beachtung des Stellungsspiels

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Wissen	
Spielregeln/Schiedsrichterzeichen	Festigen durch konsequentes Anwenden im Spiel
Technikmerkmale und Fachbegriffe	Hüftwurf Fallwurf
taktische Grundsätze	wesentliche Merkmale der Gruppen- und Mannschaftstaktik von Angriffs- und Abwehrspielerinnen und -spielern

Fußball

Schuljahrgänge 5/6

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-affektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- verbesserte koordinative und konditionelle Fähigkeiten, besonders Orientierungsfähigkeit und Schnelligkeit nachweisen,
- grundlegende Fertigkeiten des Fußballspiels anwenden,
- einfachen technisch-taktischen Anforderungen in Standardsituationen und Spielformen gerecht werden,
- die wesentlichen Spielregeln im Wettkampfspiel (Großfeld, Kleinfeld, Halle) anwenden, nach den Schiedsrichteranweisungen handeln und
- im Sinne der Mannschaft kooperativ, einsatz- und leistungsbereit spielen sowie Freude am Spiel empfinden.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Bewegen, Spielen, Erleben	Ballgewöhnungsübungen, Jonglieren mit dem Fuß, Kleine Spiele zur konditionellen und koordinative Vervollkommnung sowie zur Vermittlung einfacher taktischer Verhaltensweisen, z. B. Bälle weg, Startball, Fuchsjagd, Felder-Dribbling, Kampf um die Bälle, Spiel auf bewegliche Tore, Jongleur-Rennen, Nummern-Wettschießen, Torball, Burgball, Ballvertreiben, Kapitänsball, Zeithasche mit Ball, Nummerndribbling, Parteiball, New Games
Erlernen, Üben, Anwenden	
<i>Technik</i>	
Ballannahme, -mitnahme	im Stand, in der Bewegung rollender Bälle mit der Sohle und Innenseite als Partnerübungen Einbeziehung der Schuss- und Prellwand
Innenseitstoß	als Zuspiel und als Torschuss auf unterschiedliche Ziele
Innenspannstoß	ruhender Bälle, nach Dribbling und Zuspiel
Ballführung Dribbling	rechts und links, eng am Fuß mit Innen- und Außenseite durch und um Hindernisse auch ohne Blickkontakt zum Ball
<i>Taktik</i>	
Angriff	Zuspiel, Freilaufen, Positionswechsel, Überzahlspiel 3:1, 4:2
Standardsituationen Ball ins Spiel bringen (Einwurf, Einrollen, Eindribbeln)	halbaktive Gegner/Gegnerinnen
Abwehr	Stören von Ballannahme und -abgabe Umkehrspiel 1:1 Verhalten in Offensive und Defensive
<i>Spiel</i> Spielformen	4:2, 5:3 auf ein oder mehrere Tore Überzahl, Gleichzahl

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Wettkampfspiel	Kleinfeld- und Hallenfußball mit vereinfachten Regeln
mögliche Inhalte	Binnendifferenzierung
Torwarttechnik Fangen, Abschlag	
Wissen	
Spielregeln/Schiedsrichterzeichen	Ausregel, Freistoßregel, Handspiel Foulspiel
Technikmerkmale und Fachbegriffe	Innenseitstoß Innenspannstoß Dribbling
Angebote für das Sporttreiben in der Freizeit	„Englisch-Halbe“, „Hohes“ (Ball aus der Luft annehmen als Torspiel), Fußball-Tennis (1:1), Torwand-Treffer-Schießen

Fußball

Schuljahrgänge 7/8

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-affektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- den Spielanforderungen durch eine gute Sprungkraft und Ausdauer gerecht werden,
- grundlegende Techniken des Fußballspiels in den Spielformen sicher anwenden,
- mannschaftsdienlich handeln, sich fair und Entscheidungen respektierend verhalten und
- wesentliche Technikmerkmale benennen, gefestigte Kenntnisse zur Spielleitung nachweisen.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Bewegen, Spielen, Erleben	➤ fächerübergreifendes Thema: „Freizeit - sinnvoll gestalten“; Kleine Spiele zur konditionellen Vervollkommnung und Vermittlung einfacher taktischer Verhaltensweisen (siehe Schuljahrgänge 5/6)

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Erlernen, Üben, Anwenden	
Festigen bisher erlernter technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten	
<i>Technik</i>	
Ballannahme, -mitnahme	von flachen und springenden Bällen mit Oberschenkel, Brust, Innen-, Außenseite
Innenspannstoß	aus verschiedenen Positionen, gegen ruhende und anrollende Bälle, mit und ohne Gegenspieler
Vollspannstoß	Kurz- und Langpass, Standardsituationen
Einwurf	regelgerechte Ausführung auch andere Formen des Kleinfeldspiels
Kopfstoß	aus dem Stand, aus dem Sprung nach Selbstzuwurf/Partnerzuwurf, auch als Tor-schuss
Dribbling	mit Tempo- und Richtungswechsel Slalomdribbling (Innen-, Außenseite, Sohle)
Finten	einfache Körpertäuschung mit und ohne Ball, 1:1 Umspielen
<i>Taktik</i>	
Angriff/ Abwehr	Verteilung der Positionen und Aufgaben bei Einführung Großfeld, Kleinfeld, Halle Stören, Abdrängen, Fintieren, Blockieren
Spielformen	➤ fächerübergreifendes Thema: „Freizeit - sinnvoll gestalten“; Spiel auf ein Tor (Zweier- und Dreierspiel) Felder und Mannschaftsstärke systematisch vergrößern Einführung Großfeldspiel
Wettkampfspiel	Klein- und Großfeld
mögliche Inhalte	Binnendifferenzierung
Torwarttechnik Fußabwehr	

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Wissen	
Spielregeln/Schiedsrichterzeichen	Spielzeit, Mannschaftsstärke, wichtige Foulregeln für Groß-, Kleinfeld, Halle Art des Fouls
Technikmerkmale und Fachbegriffe	Vollspannstoß Kopfstoß
Angebote für das Sporttreiben in der Freizeit	➤ fächerübergreifendes Thema: „Freizeit - sinnvoll gestalten“; Streetsoccer

Fußball

Schuljahrgang 9

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-affektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- den erhöhten Anforderungen des Spiels konditionell und koordinativ gerecht werden,
- erlernte Techniken sicher und variabel im Spiel einsetzen,
- den Spielsituationen entsprechend individual- und gruppentaktisch agieren,
- ein Spielsystem und einige taktische Varianten im Spiel anwenden,
- umfassende Kenntnisse der Spielregeln und Schiedsrichterzeichen nachweisen, als Schiedsrichterinnen und Schiedsrichter tätig werden, Spiele und Turniere selbständig organisieren und
- durch faires und regelgerechtes Verhalten ein Miteinander ermöglichen.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Bewegen, Spielen, Erleben	Kleine Spiele zur Vervollkommnung koordinativer Fähigkeiten und taktischer Verhaltensweisen: Brennball mit Dribbling, Hochball, Zuspieler gegen Läufer, Fußballtennis, Abfangball Jonglieren mit dem Oberschenkel (siehe Schuljahrgänge 5 - 8)

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Erlernen, Üben, Anwenden	
Vervollkommen bisher erlernter technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten	
<i>Technik</i>	
Ballannahme und -mitnahme	mit der Brust, Innen-, Außenseite in der Bewegung Kurz- und Langpass aus der Bewegung Folgen von Quer-, Schräg- und Steilpässen
Vollspannstoß	als Torschuss aus verschiedenen Spielsituationen
Kopfstoß	in komplexen Spielsituationen
<i>Taktik</i>	
Umkehrspiel	Überzahlverhältnisse schaffen – Spiel ohne Ball
Angriff/Abwehr	Einführung in ein Spielsystem Verdeutlichen der Positionen spielnahe Situationen schaffen – Spiel ohne Ball
Spielformen	Zweifelderspiel mit einfacher Überzahl Rollenwechselspiel mit 3 Mannschaften Spiel mit ungleichen Spielerzahlen
Wettkampfspiel	11:11 (mit Wechsel) Kleinfeld und Halle
mögliche Inhalte	Binnendifferenzierung
Torwarttechnik Fausten	
Wissen	
Spielregeln/Schiedsrichterzeichen	Abseitsregel indirekter und direkter Freistoß Torwart- und Rückspielregeln indirekter Freistoß Abseits
Technikmerkmale und Fachbegriffe	Merkmale der erlernten Elemente

Fußball

Schuljahrgang 10 (Einführungsphase)

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-affektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- in vielfältigen Spielformen sowie im Wettkampfspiel konditionelle und koordinative Fähigkeiten auf verbessertem Niveau nachweisen,
- die spielmotorischen Fertigkeiten unter den erhöhten Anforderungen des Spiels erweitern und effektiv einsetzen,
- individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Verhaltensweisen in Abhängigkeit von einem Spielsystem umsetzen,
- Spiele und Turniere selbständig organisieren und leiten,
- kooperativ handelnd dem Charakter von Mannschaftsspielen gerecht werden und
- die Bedeutung des Fußballspiels als freizeitrelevantes Spiel erkennen.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Bewegen, Spielen, Erleben	vielfältige Formen des Stationsbetriebes zur Festigung technischer Fertigkeiten Kleine Spiele und komplexe Übungsformen zur weiteren Vervollkommnung taktischer Verhaltensweisen: Angreifer gegen Torwart, Handicapball, Zonenpassspiel, Rollenwechselspiel, Einholball, Bahndribbling, Nachlauftennis (siehe Schuljahrgänge 5 - 9)
Erlernen, Üben, Anwenden Vervollkommen bisher erlernter technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten	
<i>Technik</i>	
Ballannahme, -mitnahme, -führung, -abgabe	aus dem Lauf, Festigung der bisherigen Formen unter verstärkter gegnerischer Einwirkung
Kopfstoß	bei Flanken und Eckstößen
Torwarttechnik Fangen, Fausten, Fußabwehr, Abstoß, Abwurf	

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Finten	Festigen einfacher Körpertäuschungen und Umspielformen unter verstärkter gegnerischer Einwirkung
Übersteigfinte	
Annahme- und Schussfinten	
<i>Taktik</i>	
Umkehrspiel	Offensivtaktik und Positionen verdeutlichen Überzahlverhältnisse durch Steilpasskombinationen schaffen
Kurz- und Langpass	zunehmende Variabilität in der Anwendung von Steil-, Diagonal-, Quer- und Rückpass
Mannverteidigung	Prinzipien vermitteln Rempeln, Stören und Tackeln, Blockieren und Abdrängen regelgerecht ausführen
Spielformen	Pendelspiel mit 3 Mannschaften Gruppenwechselspiel
Wettkampfspiel	11:11 Spielsystem vervollkommen, Positionswechsel Variabilität schrittweise erhöhen
mögliche Inhalte	Binnendifferenzierung
Torwarttechnik Abrollen, Hechten	
Wissen	
Technikmerkmale und Fachbegriffe	Torwarttechnik Finten

Volleyball

Schuljahrgänge 5/6

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-affektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- verbesserte koordinative und konditionelle Fähigkeiten, besonders Schnelligkeit, Reaktionsfähigkeit und Orientierungsfähigkeit nachweisen,
- grundlegende Fertigkeiten des Volleyballspiels anwenden,
- einfache technisch-taktische Anforderungen in Spielformen erfüllen,
- grundlegende Spielregeln beachten, nach Schiedsrichterentscheidungen handeln und
- im kooperativen und konkurrierenden Spiel eine hohe Einsatz- und Leistungsbereitschaft beweisen.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Bewegen, Spielen, Erleben	vielseitige Spielformen zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten und zur Entwicklung der Gewandtheit, z. B. Kastenbumeranglauf, Ballnummernlauf, Japan-Test Zuspielübungen mit verschiedenartigen Bällen (Softbälle, Wasserbälle) Kleine Spiele mit Bällen, z. B. Parteiball mit zwei oder drei Mannschaften, Rückschlagspiele, Scoop, Speed-Play übers Netz, in Tore, in Zielfelder Mannschaftsspiele übers Netz, z. B. Ringtennis, Pushball, Völkerball, Zuspieler und Läufer, Ball über die Schnur
Erlernen, Üben, Anwenden	
<i>Technik</i>	
oberes Zuspiel (Pritschen)	} vielfältige Übungsformen in Einzel- und Partnerarbeit Einsatz von verschiedenartigem Ballmaterial
unteres Zuspiel (Bagger)	
Aufschlag von unten frontal	
	kurze Entfernungen, über Höhenorientierung
<i>Taktik</i>	
Abwehr	Zweier- und Dreierriegel

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Spielformen	1:1 und 2:2, Schwerpunkt ist kooperatives Spiel Ball über die Schnur mit volleyballspezifischen Anforderungen Aktionsräume festlegen Rotationsprinzip beachten
Wettkampfspiel	Spiel 3:3 modifizierte Regeln (Spielfeldmaße, Netzhöhe)
mögliche Inhalte	Binnendifferenzierung
Quadro-Volleyball	4:4
Wissen	
Spielregeln/Schiedsrichterzeichen	Anzahl der Ballberührungen, Netzberührung und Übertreten der Mittellinie Rotationsregel Aufschlag, Ball innerhalb, Ball aus
Technikmerkmale und Fachbegriffe	oberes Zuspiel (Pritschen) unteres Zuspiel (Bagger) Aufschlag von unten frontal
taktische Grundsätze	Zweierriegel Dreierriegel
Angebote für das Sporttreiben in der Freizeit	Beach-Volleyball

Volleyball

Schuljahrgänge 7/8

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-affektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- verbesserte Krafftfähigkeiten und Antizipationsfähigkeit nachweisen,
- grundlegende Fertigkeiten des Volleyballspiels mit verbessertem Niveau einsetzen,
- einfache individual- und gruppentaktische Verhaltensweisen im Spiel anwenden,
- wesentliche Technikmerkmale benennen, die grundlegenden Anforderungen an die Schiedsrichtertätigkeit erfüllen und
- faires und partnerschaftliches Verhalten im Spiel beweisen.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Bewegen, Spielen, Erleben	➤ fächerübergreifendes Thema: „Freizeit - sinnvoll gestalten“; Übungsformen zur koordinativen Vervollkommnung und zur Entwicklung der Gewandtheit, Kleine Spiele mit Bällen, Indiaca-Tennis, Indiaca-Torspiel, Indiaca-Treibball, Indiaca-Mannschaftsball (siehe Schuljahrgänge 5/6)

Erlernen, Üben, Anwenden

Festigen bisher erlernter technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten

Technik

oberes Zuspiel (Pritschen)

vielfältige Übungsformen in Partner- und Gruppenarbeit mit Platzwechsel
als Zuspiel zum Angreifer (Passspiel) und
als Angriffszuspiel nach Höhe und Entfernung differenziert

unteres Zuspiel (Bagger)

in spielnahen Situationen

Aufschlag von unten frontal

hinter der Grundlinie
in Zielbereiche

Einerblock

in Verbindung mit Angriffszuspiel
beidbeiniger vertikaler Absprung nach Stemmschritt

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
<i>Taktik</i>	
Angriff	nach Zuspiel über Position III Angriffszuspiel
Abwehr	Dreierriegel und Position III am Netz
Spielformen	3:3 und 4:4, Schwerpunkt ist kooperatives Spiel
Wettkampfspiel	Quadro-Volleyball
mögliche Inhalte	Binnendifferenzierung
Abwehr	Fünferriegel
Spiel	6:6
Wissen	
Spielregeln/ Schiedsrichterzeichen	Regeln zum Spielen des Balles und zur Aufstellung Zählweise vier Schläge, Ball berührt, Doppelfehler/Wiederholung
Technikmerkmale und Fachbegriffe	Einerblock
taktische Grundsätze	variantenreiches Passspiel
Angebote für das Sporttreiben in der Freizeit	➤ fächerübergreifendes Thema: „Freizeit - sinnvoll gestalten“; Beach-Volleyball

Volleyball

Schuljahrgang 9

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-affektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- verbesserte Ausdauerfähigkeit und kinästhetische Differenzierungsfähigkeit nachweisen,
- die Fertigkeiten des Volleyballspiels entsprechend der Spielsituation einsetzen,
- positionsspezifisch und taktisch wirksam im Spiel handeln,
- den Regeln entsprechend ein Spiel leiten und einfache Turnierformen organisieren,
- sich im Spiel mannschaftsdienlich unter Einbeziehung schwächerer Schülerinnen und Schüler verhalten und
- die Potenzen des Volleyballspiels als freizeitrelevante Sportart erkennen.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Bewegen, Spielen, Erleben	Übungs- und Spielformen mit Ball zur konditionellen Vervollkommnung (Läufe mit Richtungsänderungen, Drehungen, Stoppen, Sprüngen) Zuspielübungen mit mehreren Bällen volleyballspezifische Spielformen mit Zusatzaufgaben (siehe Schuljahrgänge 5 - 8)

Erlernen, Üben, Anwenden

Vervollkommen bisher erlernter technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten

Technik

oberes Zuspiel (Pritschen)

über den Kopf und parallel zum Netz

Aufschlag von oben frontal (Tennisaufschlag)

mit Effet

Angriffsschlag frontal (Smash)

vielfältige Vorübungen zum vertikalen Absprung
kombiniertes Üben mit Einerblock

unteres Zuspiel (Bagger)

Netzhöhe variieren
Feldabwehr in spielnahen Situationen

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
<i>Taktik</i>	
Angriff	Aufgabenverteilung für die einzelnen Positionen
Abwehr	Aufgabenverteilung für die einzelnen Positionen Annahme der Aufgabe im Fünferriegel Sichern des Hinterfeldes durch Verteidigungssystem vorgezogene Position VI
Wettkampfspiel	6:6
mögliche Inhalte	Binnendifferenzierung
Beach-Volleyball	
Wissen	
Spielregeln/Schiedsrichterzeichen	Aufgaben des 1. und 2. Schiedsrichters Leitung von Spielen und Turnieren gehaltener Ball über das Netz reichen
Technikmerkmale und Fachbegriffe	Aufschlag von oben frontal Smash
taktische Grundsätze	positionsspezifische Aufgaben

Volleyball

Schuljahrgang 10 (Einführungsphase)

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-affektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- verbesserte konditionelle und koordinative Fähigkeiten in vielfältigen Spielformen und Spielen nachweisen,
- entsprechend den Regeln ein Spiel leiten und einfache Turnierformen organisieren,
- sich im Spiel mannschaftsdienlich unter bewusster Einbeziehung schwächerer Schülerinnen und Schüler verhalten und
- die Potenzen des Volleyballspiels und seiner Spielformen für den Freizeitsport erkennen.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Bewegen, Spielen, Erleben	Übungsformen mit Ball zur weiteren koordinativen und konditionellen Vervollkommnung „Chaoten“-Volleyball (siehe Schuljahrgänge 5 - 9)
Erlernen, Üben, Anwenden Vervollkommen bisher erlernter technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten	
<i>Technik</i>	
Angriffs- und Abwehrtechniken	vielfältige komplexe Übungsformen zur Festigung der Grundfertigkeiten und zur Erhöhung der Zielgenauigkeit, variantenreiche Zusatzaufgaben
<i>Taktik</i>	
Angriff/Abwehr	Aufgabenverteilung für die einzelnen Positionen entsprechend den individuellen Fähigkeiten
Wettkampfspiel	6:6
mögliche Inhalte	Binnendifferenzierung
oberes Zuspiel (Pritschen) Lob	im Sprung frontal
Wissen	
Spiel	Kenntnisse zur Organisation und Leitung von Spielen und Turnieren
taktische Grundsätze	positionsspezifische Aufgaben

Judo

Schuljahrgänge 5/6

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-affektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- verbesserte Schnellkraft, Kraftausdauer, Reaktionsfähigkeit und Orientierungsfähigkeit nachweisen,
- ausgewählte sportartspezifische Fertigkeiten anwenden und demonstrieren,
- erlernte Fertigkeiten und Begriffe in der japanischen Fachsprache benennen,
- nach wesentlichen, modifizierten Wettkampfgeregeln kämpfen und
- in Partner- und Gruppenarbeit Freude empfinden und kooperativ handeln.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Bewegen, Spielen, Erleben	Zieh-, Schiebe-, Hebe- und Trageübungen Übungsformen ohne und mit Wettkampfcharakter Partner- und Zweikampfübungen (Rodeo, Hahnenkampf, Wälzkampf) Hilfeleistungen beim Fallen in spielerischen Formen (Toter Mann zu zweit, zu dritt, im Kreis) Rauf- und Kampfspiele ohne und mit Wettkampfcharakter (Stärkster Kreis, Reiterkampf, Kettenkampf) Mannschaftsspiele wie Raufball allgemeine Übungen zur Entwicklung der Gewandtheit (Hindernisparcours, Eindrehbewegungen) in Wettbewerben Mannschaftskämpfe wie Tauziehen, Stangenschieben, Mattenkönig)
Erlernen, Üben, Anwenden	
<i>Technik</i>	
Grundlagen der Boden- und Standarbeit	
Kampfstellungen Gehen und Bewegen auf der Matte Fassarten	Bewusstmachen durch variable Anwendung von Reaktionsspielen Übungen mit Überwindung des Widerstandes des Partners/der Partnerin Uke schiebt, Uke zieht

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Fallübungen seitwärts mit Liegenbleiben nach einer Seite rückwärts	Üben in Varianten mit und ohne Partnerin/Partner
Drehen und Wenden am Boden	Verändern der Position Ober- und Unterlage aus verschiedenen Ausgangsstellungen (Bauchlage, Rückenlage, Kniestand u. a.)
Festhaltegriffe Kuzure-kesa-gatame Shiho-gatame Kesa-gatame Befreiungen aus Festhaltegriffen	Üben in Varianten mit unterschiedlichen Partnerinnen/Partnern und aus veränderten Ausgangssituationen Kombination mit Üben der Festhaltegriffe Üben verschiedener Varianten
Wurftechniken O-soto-otoshi O-goshi De-ashi-barai	konstitutionelle Voraussetzungen beachten Tori leistet Hilfe beim Fallen genaue Bewegungsvorstellung erarbeiten
<i>Taktik/Kampf</i>	
Kampfübungen im Stand und am Boden	Partnerwahl beachten differenzierte Aufgabenstellung an Tori und Uke Wettkampfbestimmungen modifizieren
mögliche Inhalte Hiza-guruma	Binnendifferenzierung
Wissen	
Wettkampfbestimmungen	verbotene Handlungen (auch Würgen und Hebel) modifizierte Wettkampfbestimmungen
Technikmerkmale und Fachbegriffe	Hajime, Matté, Yuko, Ippon Technikbezeichnungen

Judo

Schuljahrgänge 7/8

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-affektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- verbesserte Schnelligkeit, Gleichgewichtsfähigkeit und Antizipationsfähigkeit nachweisen,
- weitere sportartspezifische Fertigkeiten anwenden und demonstrieren,
- die erlernten Fertigkeiten benennen sowie Fachbegriffe verstehen,
- nach den wesentlichen Wettkampffregeln kämpfen, taktische Grundsätze befolgen und
- sich in fairer, verantwortungsbewusster Auseinandersetzung mit der Partnerin/dem Partner bestätigen sowie Kooperationsbereitschaft zeigen.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Bewegen, Spielen, Erleben	➤ fächerübergreifendes Thema: „Freizeit - sinnvoll gestalten“; Partner- und Zweikampfübungen zur weiteren koordinativen und konditionellen Vervollkommnung (siehe Schuljahrgänge 5/6)

Erlernen, Üben, Anwenden

Festigen bisher erlernter technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten

Technik

Grundlagen der Boden- und Standarbeit

Kampfstellungen
Gehen und Bewegen auf der Matte
Fassarten

Fallübungen

Fallübung vorwärts/seitwärts
Fallübung rückwärts
Judorolle
Drehen und Wenden am Boden

Festhaltegriffe

Schaffen von unterschiedlichen Situationen
Kombination mit Partner- und Zweikampf-
übungen

variable Anwendung aus dem Stand, aus der
Bewegung, an und mit Partnerin/Partner u. a.

mit Liegenbleiben beidseitig
mit Aufstehen nach beiden Seiten

Position in Oberlage variieren
akzentuierte Gegenwehr des Partners/der
Partnerin

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Kami-shiho-gatame Yoko-shiho-gatame	Üben mit unterschiedlichen Partnerinnen/Partnern wettkampfnaher Durchführung Üben von einfachen Varianten und Haltegriffwechsel
Befreiung aus Festhaltegriffen	differenzierte Aufgabenstellungen an Tori und Uke
Wurftechniken	
Seoi-otoshi	unterschiedliche Bewegungsvorgaben an Tori und Uke
<i>Taktik</i>	
Kampfübungen	Boden und Standkämpfe mit unterschiedlichen Partnerinnen/Partnern
Handicapkämpfe	vereinfachte Regeln anwenden
mögliche Inhalte	Binnendifferenzierung
Koshi-guruma Seoi-nage	unterschiedliche Bewegungsvorgaben an Tori und Uke
Übergang Stand - Boden	Verbindung Wurftechniken mit Festhaltegriffen Üben in Variationen mit akzentuierter Gegenwehr des Uke wettkampfnaher Übungsformen
Wissen	
Wettkampfbestimmungen	wesentliche Wettkampfbestimmungen
Technikmerkmale und Fachbegriffe	Osae-komi, Toketa, Koka, Waza-ari
taktische Grundsätze	Kampf am Mattenrand
fächerübergreifende Aspekte	japanische Herkunft der Sportart und ihre Rituale
Angebote für das Sporttreiben in der Freizeit	➤ fächerübergreifendes Thema: „Freizeit - sinnvoll gestalten“; Durchführung verschiedener Spiele mit notwendigem Regelwerk (Raufball u. Ä.)

Judo

Schuljahrgang 9

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-affektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- verbesserte Kraftfähigkeiten und kinästhetische Differenzierungsfähigkeit nachweisen,
- ausgewählte Wurftechniken in einfachen Selbstverteidungssituationen anwenden,
- die erlernten Fertigkeiten benennen, nach den Wettkampffregeln taktisch richtig kämpfen und
- verantwortungsbewusst und zielstrebig handeln.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Bewegen, Spielen, Erleben	Partner- und Zweikampfübungen (Aufziehkampf, Linienkampf, Schiebekampf, Hebekampf) Übungsformen zur konditionellen Vervollkommnung (Wettbewerbe im Bodenrandori und Wurfrandori mit unterschiedlichen Partnerinnen/Partnern) Mannschaftskämpfe wie Kämpfender Kreis, Zonenkämpfe u. a. (siehe Schuljahrgänge 5 - 8).

Erlernen, Üben, Anwenden

Vervollkommen bisher erlernter technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten

Technik

Grundlagen der Boden- und Standarbeit

Kampfstellungen
Gehen und Bewegen auf der Matte

Fassarten

Drehen und Wenden am Boden

Festhaltegriffe

Tate-shiho-gatame
Befreiung aus Festhaltegriffen

unterschiedliche Bewegungsvorgaben stellen
Vorwärts-, Seitwärts- und Kreisbewegungen

entsprechend dem Uke wählen

Kombination der Formen des Drehens und Wendens mit abschließenden Festhaltegriffen

situationsgerechte Ausführung
kombiniertes Üben mit Festhaltegriffen in verschiedenen Varianten

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Wurftechniken	
Koshi-guruma	unterschiedliche Bewegungsvorgaben an Tori und Uke
<i>Taktik</i>	
Kampfübungen im Stand und am Boden Shobu	wettkampfnaher Übungsformen nach modifizierten Wettkampfbestimmungen
Selbstverteidigung	
Abwehr von Umklammerungen Abwehr von Würgegriffen	Hinweise auf Anwendung der Techniken ausschließlich in Notwehrsituationen Realitätsnähe durch häufigen Partnerwechsel
mögliche Inhalte	Binnendifferenzierung
Judosalto	über einen gestreckten Arm und frei
Wurftechniken	
Ko-uchi-gari, O-uchi-gari	Übergang Stand-Boden mit unterschiedlichen Bewegungsvorgaben
Harai-goshi	
Wissen	
Wettkampfbestimmungen	ausgewählte Tätigkeiten des Kampfgerichtes (Zeitnahme, Wertungsanzeige)
Technikmerkmale und Fachbegriffe	Tate-shiho-gatame Shido, Chui, Keikoku, Hansoku-make, Hiki-waki, Notwehrparagraf
taktische Grundsätze	Taktik der Kampfesführung

Judo

Schuljahrgang 10 (Einführungsphase)

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-affektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- verbesserte konditionelle und koordinative Fähigkeiten in Handlungskomplexen nachweisen,
- ausgewählte Wurftechniken in einfachen Selbstverteidigungssituationen variabel anwenden,
- die erlernten Fertigkeiten benennen, nach den Wettkampffregeln erfolgreich kämpfen und
- verantwortungsbewusst und zielstrebig handeln.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Bewegen, Spielen, Erleben	Partner- und Zweikampfübungen (vielfältige Kampfübungen und Kampfformen in Über- und Unterzahl) Übungsformen zur konditionellen Vervollkommnung (Wettbewerbe im Bodenrandori und Wurfrandori mit unterschiedlichen Partnern/Partnerinnen) verschiedene Mannschaftskämpfe Übungen aus anderen asiatischen Kampfsportarten (siehe Schuljahrgänge 5 - 9)

Erlernen, Üben, Anwenden

Vervollkommen bisher erlernter technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten

Technik

Grundlagen der Boden- und Standarbeit

Kampfstellungen
Gehen und Bewegen auf der Matte
Fassarten

Handlungskomplexe

Wurftechniken
Ko-uchi-gari
O-uchi-gari

unterschiedliche Bewegungsvorgaben gekoppelt an Kampfformen

Drehen und Wenden am Boden
Festhaltegriffe
Befreiung aus Festhaltegriffen

aus unterschiedlichen Bewegungsrichtungen

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Übergang Stand-Boden	unterschiedliche Bewegungsvorgaben (Tori steht, Uke kniet)
<i>Taktik</i>	
Kampfübungen im Stand und am Boden Shobu	wettkampfnahen Übungsformen nach Wett- kampfbregeln
<i>Selbstverteidigung</i>	
Abwehr von Schlägen und Tritten	variables Reagieren
Wissen	
Technikmerkmale und Fachbegriffe	Wurftechniken Prinzipien der Selbstverteidigung

Ringen

Schuljahrgänge 5/6

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-affektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- verbesserte Schnellkraft, Kraftausdauer, Reaktionsfähigkeit und Orientierungsfähigkeit nachweisen,
- ausgewählte sportartspezifische Fertigkeiten anwenden und demonstrieren,
- ausgewählte Fertigkeiten benennen und die moderne Sportart mit ihren Anfängen in der Antike vergleichen,
- nach wesentlichen, modifizierten Wettkampfbregeln kämpfen und
- in Partner- und Gruppenarbeit Freude empfinden und kooperativ handeln.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
<p>Bewegen, Spielen, Erleben</p>	<p>Zieh-, Schiebe-, Hebe- und Trageübungen Übungsformen ohne und mit Wettkampfcharakter Partner- und Zweikampfübungen (Rodeo, Hahnenkampf, Wälzkampf) Hilfeleistungen beim Fallen in spielerischen Formen (Toter Mann zu zweit, zu dritt, im Kreis) Rauf- und Kampfspiele ohne und mit Wettkampfcharakter (Stärkster Kreis, Reiterkampf, Kettenkampf) Mannschaftsspiele wie Raufball allgemeine Übungen zur Entwicklung der Gewandtheit (Hindernisparcours, Eindrehbewegungen) in Wettbewerben Mannschaftskämpfe wie Tauziehen, Stangenschieben, Mattenkönig</p>
<p>Erlernen, Üben, Anwenden</p> <p><i>Technik</i></p> <p>Grundlagen der Boden- und Standarbeit</p> <p>Kampfstellungen Gehen und Bewegen auf der Matte Fassarten</p> <p>Brückenarbeit Ringerbrücke Brückenkreisen Brückenfesselungen Arm-Kopf-Festhalte</p> <p>Befreiungsmöglichkeiten</p> <p>Bodentechniken doppelter Armdurchzug Nackenhebel Halbnelson</p> <p>Standtechniken Durchschlüpfer Kopfhüftwurf Angriffe auf ein Bein</p>	<p>Bewusstmachen durch variable Anwendung von Reaktionsspielen Übungen mit Überwindung des Widerstandes des Partners/der Partnerin</p> <p>nur nach gründlicher Erwärmung Bestandteil jedes vorbereitenden Stundenteils</p> <p>seitwärts und von vorn</p> <p>kombiniertes Üben mit Brückenarbeit und Brückenfesselung</p> <p>gleichzeitiges Vermitteln von Abwehrmöglichkeiten wie Abklemmen Stützbein</p> <p>konstitutionelle Voraussetzungen beachten mehrere Lösungsmöglichkeiten entsprechend der Situation anbieten</p>

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Übergang Stand-Boden	
Verbindung der erlernten Standtechniken mit den Bodentechniken	wettkampfnaher Übungsformen mit akzentuierter Gegenwehr des Partners/der Partnerin
<i>Taktik/Kampf</i>	
Kampf um die Wertung "1" Boden- und Standkämpfe	entsprechend der Aufgabenstellung Paare zusammenstellen unterschiedliche Ausgangsstellungen Wettkampfbestimmungen modifizieren
Wissen	fachübergreifend: Ringen als Sportart der Antike
Wettkampfbestimmungen	verbotene Handlungen Schultersieg, Schulterniederlage Punktsieg, Punktniederlage
Technikmerkmale und Fachbegriffe	Technikbezeichnungen

Ringen

Schuljahrgänge 7/8

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-affektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- verbesserte Schnelligkeit, Gleichgewichtsfähigkeit und Antizipationsfähigkeit nachweisen,
- weitere sportartspezifische Fertigkeiten anwenden und demonstrieren,
- die erlernten Fertigkeiten benennen sowie Fachbegriffe verstehen,
- nach den wesentlichen Wettkampfbestimmungen kämpfen, taktische Grundsätze befolgen und
- sich in fairer, verantwortungsbewusster Auseinandersetzung mit der Partnerin/dem Partner bestätigen sowie Kooperationsbereitschaft zeigen.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Bewegen, Spielen, Erleben	➤ fächerübergreifendes Thema: „Freizeit - sinnvoll gestalten“; Partner- und Zweikampfbestimmungen zur weiteren koordinativen und konditionellen Vervollkommnung (siehe Schuljahrgänge 5/6)

Erlernen, Üben, Anwenden

Festigen bisher erlernter technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten

Technik

Grundlagen der Boden- und Standarbeit

Kampfstellungen
Gehen und Bewegen auf der Matte
Fassarten



Schaffen von unterschiedlichen Situationen
Kombination mit Partner- und Zweikampf-
übungen

Brückenarbeit

Brückenüberschläge

Übungsformen ohne und mit Partnerin/Partner

Bodentechniken
Seitenaufreißer

entsprechend der Endposition Brückenfesse-
lung vermitteln

Standtechniken
Runterreißer

genaue Bewegungsvorstellung durch Imitati-
onsübungen und Einsatz von Medien erarbei-
ten

Taktik

Brückenkampf

differenzierte Aufgabenstellungen an die Part-
nerinnen und Partner

Handicapkämpfe
Übungskämpfe

Wettkampfregeln und taktische Verhaltens-
weisen vermitteln

mögliche Inhalte

Binnendifferenzierung

Doppelnelson

Bewegungsrichtung zur Seite
gleichzeitiges Vermitteln von Abwehrmöglich-
keiten

Armdrehschwung

genaue Bewegungsvorstellung durch Imitati-
onsübungen und Einsatz von Medien erarbei-
ten

Übergang Stand - Boden

Verbindung der erlernten Standtechniken mit
den Bodentechniken
nach Übergang sichere Wertung „1“ - aus die-
ser Position weiterarbeiten

Wissen

Wettkampfbestimmungen

technischer Punktsieg, technischer Schulter-
sieg
Verwarnungen

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Technikmerkmale und Fachbegriffe	Technikbezeichnungen
taktische Grundsätze	Kampf am Mattenrand
Angebote für das Sporttreiben in der Freizeit	➤ fächerübergreifendes Thema: „Freizeit - sinnvoll gestalten“; Durchführung verschiedener Spiele mit notwendigem Regelwerk (Raufball u. Ä.)

Ringen

Schuljahrgang 9

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-affektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- verbesserte Krafftigkeiten und kinästhetische Differenzierungsfähigkeit nachweisen,
- ausgewählte Standtechniken in einfachen Selbstverteidigungssituationen anwenden,
- die erlernten Fertigkeiten benennen, nach den Wettkampfregeleln taktisch richtig kämpfen und
- verantwortungsbewusst und zielstrebig handeln.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Bewegen, Spielen, Erleben	Partner- und Zweikampfübungen (Aufziehkampf, Linienkampf, Schiebekampf, Hebekampf) Übungsformen zur konditionellen Vervollkommnung (Wettbewerbe in der Boden- und Standarbeit mit unterschiedlichen Partnerinnen/Partnern) verschiedene Mannschaftskämpfe wie Kämpfer Kreis, Zonenkämpfe u. a. (siehe Schuljahrgänge 5 - 8)

Erlernen, Üben, Anwenden

Vervollkommen bisher erlernter technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten

Technik

Grundlagen der Boden- und Standarbeit

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Kampfstellungen Gehen und Bewegen auf der Matte	unterschiedliche Bewegungsvorgaben stellen
Fassarten	situationsadäquat wählen
Bodentechniken Zange	entsprechend der Endposition Brückenfesselung vermitteln gleichzeitiges Vermitteln von Abwehrmöglichkeiten
Standtechniken Doppelter Beinausheber (DBA)	Wurfprinzipien verdeutlichen und daraus Angriffsvorbereitung ableiten mehrere Lösungsmöglichkeiten entsprechend der Situation anbieten
Übergang Stand - Boden	
Verbindung der erlernten Standtechniken mit den Bodentechniken	verschiedene Übungsformen z. B. Wechsel zwischen aktivem und passivem Verhalten
<i>Taktik</i>	
Übungskämpfe Mannschaftskämpfe	Ausnutzung der eigenen Stärken und der Schwächen des Gegners/der Gegnerin nach Wettkampfregeln
Selbstverteidigung	
Abwehr von Umklammerungen Abwehr von Würgegriffen	Hinweise auf Anwendung der Techniken ausschließlich in Notwehrsituationen Realitätsnähe durch häufige Partnerwechsel
mögliche Inhalte	Binnendifferenzierung
Achselwurf Schulterwurf	
Wissen	
Wettkampfbestimmungen	ausgewählte Tätigkeiten des Kampfgerichtes (Zeitnahme, Wertungsanzeige)
Technikmerkmale und Fachbegriffe	Notwehrparagraf
taktische Grundsätze	Taktik der Kampfesführung

Ringen

Schuljahrgang 10 (Einführungsphase)

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-affektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- verbesserte konditionelle und koordinative Fähigkeiten in Handlungskomplexen nachweisen,
- ausgewählte Standtechniken in einfachen Selbstverteidigungssituationen variabel anwenden,
- die erlernten Fertigkeiten benennen, nach den Wettkampffregeln erfolgreich kämpfen und
- verantwortungsbewusst und zielstrebig handeln.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Bewegen, Spielen, Erleben	Partner- und Zweikampfübungen (vielfältige Kampfübungen und Kampfformen in Über- und Unterzahl) Übungsformen zur konditionellen Vervollkommnung (Wettbewerbe in der Boden- und Standarbeit mit unterschiedlichen Partnerinnen/Partnern) verschiedene Mannschaftskämpfe Übungen aus asiatischen Kampfsportarten (siehe Schuljahrgänge 5 - 9)
Erlernen, Üben, Anwenden Vervollkommen bisher erlernter technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten	
<i>Technik</i>	
Grundlagen der Boden- und Standarbeit	
Kampfstellungen Gehen und Bewegen auf der Matte Fassarten	unterschiedliche Bewegungsvorgaben gekoppelt an Kampfformen
Bodentechniken Handlungskomplexe	entsprechend der Endposition Brückenfesselung gleichzeitiges Vermitteln von Abwehrmöglichkeiten
Standtechniken	
Achselwurf Schulterwurf	genaue Bewegungsvorstellung durch Imitationsübungen und Einsatz von Applikationen erarbeiten

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Übergang Stand - Boden	
Verbindung der erlernten Standtechniken mit den Bodentechniken	verschiedene Übungsformen z. B. Wechsel zwischen aktivem und passivem Verhalten
<i>Taktik</i>	
Übungskämpfe Mannschaftskämpfe	Ausnutzung der eigenen Stärken und der Schwächen des Gegners/der Gegnerin nach Wettkampfbregeln
Selbstverteidigung	
Abwehr von Schlägen und Tritten	variables Reagieren
Wissen	
Technikmerkmale und Fachbegriffe	Standtechniken Prinzipien der Selbstverteidigung

Hockey

Schuljahrgänge 5/6

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-affektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- konditionell und koordinativ in den Bereichen der Schnelligkeit, Schnelligkeitsausdauer sowie der Reaktions- und Differenzierungsfähigkeit ein gesteigertes Niveau nachweisen,
- einfache taktische Handlungen im mannschaftlichen Zusammenspiel vollziehen,
- ausgewählte Regeln befolgen, Schiedsrichterzeichen akzeptieren und
- kooperieren sowie fair konkurrieren.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Bewegen, Spielen, Erleben	<p>vielfältige Übungsformen zur Entwicklung koordinativer und konditioneller Fähigkeiten in Verbindung mit sportspielspezifischen Elementen</p> <p>Bewältigen eines Hindernisparcours</p> <p>Überspringen von Schlägern/Bänken</p> <p>vorbereitende Spielformen wie Ringhockey, Minihockey mit unterschiedlichen Bällen</p> <p>Ballführung um Kegel, Komm mit - lauf weg</p> <p>Hütchenturm verteidigen</p> <p>Keulenabschießen, Wettwanderball, Schiebestaffel</p> <p>Trickübungen zur Verbesserung der Feinmotorik</p>
Erlernen, Üben, Anwenden	
<i>Technik</i>	
Gewöhnung an Stock und Ball	<p>Verwendung von unterschiedlichen Bällen (Softbälle, Tennisbälle u. a.)</p> <p>Griffarten ,Vorhand (VH), Rückhand (RH)</p>
Ballannahme	
Stoppen mit dem Stock	
Vorhandstoppen	frontal und seitlich im Stand, im Lauf seitlich
Rückhandstoppen	Stoppen mit der langen Hand
Stoppen mit der Hand	<p>Handstoppen der kurzen Ecke</p> <p>Ball "totstoppen"</p>
Ballabgabe	
Schieben	flach
VH- und RH-Schiebepass aus dem Stand	aus der Bewegung frontal und seitlich
Ballmitnahme	
VH-Seitführen	lockerer Drehgriff
VH-RH-Dribbling	<p>Spielformen mit Tempo- und Richtungswechsel wie Verfolgungsrennen, Schattenlaufen, Nummernwettlauf u. a.</p>
<i>Taktik/Spiel</i>	
Angriff	
Freilaufen, Finten	<p>Übungsformen zum Anbieten und Passen</p> <p>3:1, 3:2 mit Torschuss</p>
Abwehr	
Mannverteidigung	Abfangen und Stören bei der Ballannahme

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Spielformen Minihockey	auf große und kleine Tore über hinführende Wettspiele mit spezifischen Aufgabenstellungen
Wettkampfspiel Hallen- oder Kleinfeldhockey	
Wissen	
Spielregeln	Regelvereinfachung, die ein Spiel ermöglichen und zur Fairness erziehen (Stock nicht über Kniehöhe, Körperfehler, runde Seite, Sperren)
Technikmerkmale und Fachbegriffe	Stoppen Schieben Führen

Hockey

Schuljahrgänge 7/8

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-affektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- verbesserte Schnelligkeit, Ausdauer sowie Antizipations-, Reaktions- und Differenzierungsfähigkeit nachweisen,
- spielmotorische Fertigkeiten anwenden,
- individual- und gruppentaktische Handlungen im mannschaftlichen Zusammenspiel vollziehen,
- Regeln sicher anwenden, Schiedsrichterzeichen verstehen sowie
- im Spiel kooperieren und fair konkurrieren.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Bewegen, Spielen, Erleben	<p>➤ fächerübergreifendes Thema: „Freizeit - sinnvoll gestalten“; vielfältige Übungsformen zur Entwicklung koordinativer und konditioneller Fähigkeiten in Verbindung mit sportspielspezifischen Elementen Ballführung um Hindernisse und Partner/Partnerinnen Treibball- und Zielballformen mit unterschiedlichen Schlägern und Bällen (siehe Schuljahrgänge 5/6)</p>
Erlernen, Üben, Anwenden	
Festigen bisher erlernter technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten	
<i>Technik</i>	
Ballannahme	
Stoppen mit RH seitlich im Stand und in der Bewegung	
Ballabgabe	
Schieben VH und RH in der Bewegung	
Schlagen mit VH aus der Bewegung	
Torschuss	
Schlenzen	
Schlagen	
Ballmitnahme	
Dribbling	im Wechsel mit VH und RH vor dem Körper um Hindernisse
<i>Taktik</i>	
Umspielen	<p>Vorbeispielen mit VH an der RH-Seite des halbaktiven Gegners/der halbaktiven Gegnerin Umspielen nach Täuschen auf der RH-/VH-Seite des halbaktiven Gegners Umspielen mit Bande mit VH-/RH</p>
Angriff	Kombination von Quer- und Steilpässen mit Positionswechsel
Eckentraining	Halle/Feld in Grundaufstellung
Abwehr	begleitende Abwehr mit Stören bzw. Trennen des Gegners/der Gegnerin vom Ball
Spielformen	
Minihockey 5:5 ohne Torwart	➤ fächerübergreifendes Thema: „Freizeit - sinnvoll gestalten“;
Wettkampfspiel	
	6:6 Hallenhockey mit Torwart Kleinfeldhockey mit Torwart

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
mögliche Inhalte	Binnendifferenzierung
Schlenzen	aus dem Stand mit Angehen
7 m-Schuss	
Umspielen	Umspielen des aktiven Gegners/der aktiven Gegnerin mit Zweikampf im 1:1
Torwarttechnik	grundsätzlich nur mit kompletter Tor- wartausrüstung erlaubt! Torwartabwehr mit Füßen, Schienen, Stock, Hand
Wissen	
Spielregeln	Spielunterbrechung Schiedsrichterzeichen Strafecken Aufgaben der Spieler/Spielerinnen in der Abwehr
Technikmerkmale und Fachbegriffe	Schlenzen Schlagen
Gerätekunde	

Hockey

Schuljahrgang 9

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-affektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- konditionelle und koordinative Fähigkeiten komplex verbessern,
- sportartspezifische Techniken auf höherem Niveau anwenden,
- sich im Spiel individual- und gruppentaktisch effektiv verhalten,
- Schiedsrichtertätigkeiten ausüben und
- Spiele zunehmend selbständig organisieren und leiten.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Bewegen, Spielen, Erleben	Slalomläufe um Hindernisse Ballführung im Slalom mit VH, RH und im Wechsel Staffelläufe Torschussspiel zu zweit (siehe Schuljahrgänge 5 - 8)
Erlernen, Üben Anwenden	Vervollkommen bisher erlernter technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten
<i>Technik</i>	
Ballannahme Stoppen	hohe Bälle mit dem Stock
Ballabgabe Schlenzen	in Komplexübungen aus dem Stand mit Angehen aus dem Dribbling
Torschuss 7 m-Schuss RH-Schlag	auf kürzere Entfernungen (Feld)
Dribbling	komplexe Übungsformen mit der VH- und der RH- Seite
<i>Taktik</i>	
Umspielen	1:1 im Zweikampf mit aktivem Gegner/aktiver Gegnerin
Angriff	in Überzahl 3:1, 4:2, 3:2 Eckentraining Halle/Feld: Abspielvarianten
Abwehr	Unterschied zwischen Mann- und Raumdeckung und deren Anwendung
Spielformen	vorbereitendes Spiel 8:8 auf 1/1- oder 3/4 -Feld mit Torwart
Wettkampfspiel	6:6 Hallenhockey mit Torwart Kleinfeldhockey mit Torwart
mögliche Inhalte	Binnendifferenzierung
Ballabgabe weite Schlenzbälle	als Zuspiel
Torwarttechnik	spezielles Torwarttraining

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Wissen Spielregeln	Torwart-Regeln 7 m-Ball

Hockey

Schuljahrgang 10 (Einführungsphase)

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-affektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- konditionelle und koordinative Fähigkeiten auf höherem Niveau nachweisen,
- sportartspezifische Techniken variabel und gezielt im Spiel anwenden,
- im Spiel individual- und gruppentaktische Varianten effektiv einsetzen sowie
- bei der Vorbereitung und Durchführung von Spielen und Turnieren selbständig kooperieren.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Bewegen, Spielen, Erleben	Dreifelderball, Vierfelderball Nummernspiel mit Torschuss Viereckspiel mit Positionswechsel Schnellball auf das Tor (siehe Schuljahrgänge 5 - 9)

Erlernen, Üben, Anwenden

Vervollkommen bisher erlernter technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten

Technik

Ballannahme, Ballabgabe,
Zielschlenzen
Freischlag am Kreis

komplexes Üben von Zuspielvarianten
auf markierte Teile des Tores

Taktik

Umspielen

Umspielen mit Körperfinte und Stockfinte

Angriff/Abwehr

Ausführung und Abwehr von kurzen Ecken

Wettkampfspiel

Halle: 6:6
Feld: 11:11 in 1:3:3:3 - Formation mit Libero

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Wissen Technikmerkmale und Fachbegriffe taktische Grundsätze	Merkmale der erlernten Elemente Aufgabenverteilung bei Ausführung und Abwehr kurzer Ecken Freischlagmöglichkeiten am Kreis

Unihockey

Schuljahrgänge 5/6

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-affektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- grundlegende koordinative und konditionelle Fähigkeiten nachweisen,
- grundlegende spielmotorische Fertigkeiten anwenden,
- einfache taktische Handlungen im Mannschaftlichen Zusammenspiel vollziehen,
- grundlegende Regeln anwenden und Schiedsrichterzeichen befolgen und
- einsatz- und leistungsbereit auch im koedukativen Spiel kooperieren und fair konkurrieren.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Bewegen, Spielen, Erleben	vielfältige Übungs- und Spielvarianten zur Aneignung von Bewegungsformen/Ballgewöhnung Verwendung unterschiedlicher Bälle (Softbälle, Pucks, Tennisbälle u. Ä.) Trickübungen zur Verbesserung der Feinmotorik (Prellen, Fangen, Balancieren u. Ä.) Pendel- und Umkehrstaffeln Spiel auf zwei oder mehrere Tore Ballgarten, Ziehball, Bälle vertreiben, Nummernwettlauf, Ballwächter u. Ä.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Erlernen, Üben, Anwenden	
<i>Technik</i>	
Stoppen	beidseitig im Stand und aus der Seitstellung, weiche Annahme (Uhrpendel)
Schieben	beidseitiges Passen des Balles im Stand und in der Bewegung
Schlenzschuss	als Torschuss von unterschiedlichen Positionen Schwingen des Stockes über Kniehöhe und Stockschlagen konsequent unterbinden,
Dribbling	Übungen mit der VH- und der RH-Seite des Schlägers Kelle „dachbildend“ am Ball
Fußspiel	Kelle-Fuß-Kelle
Spielformen	Spiel auf ein/zwei Tor(e) Spiel 3:3 auf verkleinertem Feld Torraumvergrößerungen
Wettkampfspiel	4:4, nach Möglichkeit koedukativ
mögliche Inhalte	Binnendifferenzierung
Schlagschuss	flach, hoch
Wissen	
Spielregeln/Schiedsrichterzeichen	Bully/Schlagbully Foulspiel mit Körper und Stock Schlägerhub (nur bis Kniehöhe!) Fußfehler Torraumregel Freischlag, Einspiel
Technikmerkmale und Fachbegriffe	Schieben, Schlenzen, Schlagen, Stoppen
Materialkunde	

Unihockey

Schuljahrgänge 7/8

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-affektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- koordinative und konditionelle Fähigkeiten, insbesondere Schnelligkeit nachweisen,
- grundlegende spielmotorische Fertigkeiten anwenden,
- einfache taktische Handlungen im Mannschaftlichen Zusammenspiel vollziehen,
- wesentliche Regeln anwenden und Schiedsrichterzeichen befolgen und
- einsatz- und leistungsbereit auch im koedukativen Spiel kooperieren und fair konkurrieren.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Bewegen, Spielen, Erleben	➤ fächerübergreifendes Thema: „Freizeit - sinnvoll gestalten“; Kleine Spiele Vielfältige Formen mit und ohne Ball zur Schulung koordinativer und konditioneller Fähigkeiten und des taktischen Verhaltens (siehe Schuljahrgänge 5/6)

Erlernen, Üben, Anwenden

Festigen bisher erlernter technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten

Technik

Stoppen

aus der Bewegung

Ballmitnahme

in der Bewegung

Schlenz- und Schlagschuss

aus der Bewegung, nach Zuspiel und nach Doppelpass
auch als Torschuss

Dribbling

Übungen mit der VH- und der RH-Seite des Stockes
Stopps, Tempo- und Richtungswechsel
ein- und beidhändige Schlägerhaltung

Finten

1:1 Dribbel- und Lauffinten
indirektes Spiel mit der Bande

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Taktik	
Angriff	Zuspielen und Freilaufen Überzahlspiel 3:1, 3:2 Einbeziehen des Torhintergrundes
Abwehr	Deckungsverhalten (Manndeckung)
Standardsituationen	Freischlag Einspiel nach Ausball Anspiel nach gegnerischem Torerfolg Penalty und Bully/Schlagbully
Spielformen	➤ fächerübergreifendes Thema: „Freizeit - sinnvoll gestalten“; Zonenspiel (zwei in der eigenen, zwei in der gegnerischen Hälfte)
Wettkampfspiel	4:4, nach Möglichkeit koedukativ
mögliche Inhalte	Binnendifferenzierung
Schlagzielschuss	flach, hoch- aus dem Stand und aus der Bewegung
Rückhandschlagschuss	in markierte Bereiche
Wissen	
Spielregeln/Schiedsrichterzeichen	Körperfehler Fußpass Wechselregeln
Technikmerkmale und Fachbegriffe	Schieben, Schlenzen, Schlagen, Stoppen, Manndeckung
Materialkunde	

Unihockey

Schuljahrgang 9

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-affektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- sichere spielmotorische Fertigkeiten sowie ein gesteigertes Niveau im konditionellen und koordinativen Bereich nachweisen,
- im Spiel individual- und gruppentaktisches Verhalten effektiv umsetzen,
- Kenntnisse über Spielsysteme, Regelwerk und Schiedsrichterzeichen sicher anwenden und
- Freude am kooperativen und konkurrierenden Spiel empfinden.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Bewegen, Spielen, Erleben	Anwendung vielfältiger Spielformen zur weiteren Verbesserung technischer Fertigkeiten z. B. Ballparcours, Pendelstaffeln, Ballkanone, Penaltykönig (siehe Schuljahrgänge 5 - 8)
Erlernen, Üben, Anwenden	Vervollkommen bisher erlernter technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten
<i>Technik</i>	
Ballmitnahme	in der Bewegung, beidseitig
Lupfen	über Geräte/Hindernisse an die Wand
Schnellpass	direkt mit der Vorhand- und der Rückhandseite Zuspiele durch/über Hindernisse (Hocker, Hürden, Bänke)
Schlagzielschuss	flach, hoch - aus dem Stand, aus der Bewegung
Dribbling	in markierte Bereiche erhöhtes Tempo Ballführung und Ballsicherung unter erschwerter Aufgabenstellung, halbaktiver/aktiver Gegner

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
<i>Taktik</i>	
Angriff	Festlegen von Angriffsvarianten Über- und Unterzahlspiel
Abwehr	Raumdeckung regelgerechtes Stören
Wettkampfspiel	4:4
mögliche Inhalte	Binnendifferenzierung
Offensivabwehr	Ball auf Außenposition oder hinter das eigene Tor abwehren
Fliegender Wechsel	Spieler- und Blockwechsel
Dreiecksspiel	
Wissen	
Spielregeln	Bodenkontaktregel Zeitstrafen
Technikmerkmale und Fachbegriffe	Lupfen, Schnellpass, Schlagzielschuss

Unihockey

Schuljahrgang 10 (Einführungsphase)

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-affektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- sichere spielmotorische Fertigkeiten sowie ein gesteigertes Niveau im konditionellen und koordinativen Bereich nachweisen,
- im Spiel individual- und gruppentaktisches Verhalten effektiv umsetzen,
- Kenntnisse über Spielsysteme, Regelwerk und Schiedsrichterzeichen sicher anwenden und
- Freude am kooperativen und konkurrierenden Spiel empfinden.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Bewegen, Spielen, Erleben	Anwendung vielfältiger Spielformen zur weiteren Verbesserung technischer Fertigkeiten z. B. Schwedenkreisel (siehe Schuljahrgänge 5 - 9)
Erlernen, Üben, Anwenden Vervollkommen bisher erlernter technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten	
<i>Technik</i>	
Stoppen	Annahme von hohen und springenden Bällen
Lupfen	als Zuspiel
Rückhandschlagschuss	von unterschiedlichen Positionen, aus der Bewegung, nach Zuspiel
Dribbling	komplexe Übungsformen mit der Vorhand- und Rückhandseite erhöhtes Tempo Ballführung und Ballsicherung unter erweiterter erschwerter Aufgabenstellung, z. B. ohne Sichtkontakt
<i>Taktik</i>	
Angriff Dreiecksspiel	Einbeziehen des Torhintertraums
Abwehr Dreiecksspiel	offensiv (Angriff in gegnerischer Hälfte) Ball auf Außenposition oder hinter das Tor abwehren
Wettkampfspiel	4:4
Wissen	
Spielregeln/Schiedsrichterzeichen	Regelwerk sichere Anwendung
Technikmerkmale und Fachbegriffe	Dreiecksspiel Offensivabwehr

Badminton

Schuljahrgänge 5/6

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial–affektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- verbesserte Schnelligkeit und Reaktionsfähigkeit nachweisen,
- die Grundschläge in einfachen Spielformen demonstrieren,
- einfache taktische Verhaltensweisen im Spiel befolgen,
- Freude an der Sportart empfinden, kooperativ handeln und
- Leistungsbereitschaft im konkurrierenden Spiel nachweisen.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Bewegen, Spielen, Erleben	Ballgewöhnungsübungen durch vielfältige Spielformen mit ständiger Orientierung auf die Basicdrehung, Griffarten, Hochschlagen und Auffangen unterschiedlicher Bälle mit der Vorhand (VH) und Rückhand (RH), Staffeln u. Ä.
Erlernen, Üben, Anwenden	
<i>Technik</i>	
Aufschlag RH VH	mit Basicdrehung, hoch-weit
Clear (Befreiungsschlag) Überkopf VH Überhand VH und RH Unterhand VH und RH	
Lauftechnik	Nachstell- und Ausfallschritt, nach jedem Schlag in die Zentrale Position (ZP) zurück
<i>Taktik</i>	
Angriff	Variieren der Aufschläge (Richtung) Gegnerinnen/Gegner aus Spielfeldmitte treiben
<i>Spiel</i>	
Spielformen Einzel	kooperativ und konkurrierend im Halbfeld chinesisch

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Wettkampfspiel Einzel	
mögliche Inhalte	Binnendifferenzierung
Spiel am Netz	
Wissen	
Spielregeln	Aufschlagregel Spielfeldlinien Zählweise
Technikmerkmale und Fachbegriffe	Clear, Aufschlag RH, VH

Badminton

Schuljahrgänge 7/8

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-affektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- verbesserte Schnelligkeit, Antizipationsfähigkeit, Differenzierungs- und Orientierungsfähigkeit nachweisen,
- ausgewählte Grundschläge mit verbessertem Niveau in verschiedenen Spielformen anwenden,
- einfache taktische Verhaltensweisen im Spiel befolgen,
- kooperativ handeln und Leistungsbereitschaft im konkurrierenden Spiel nachweisen und
- wesentliche Spielregeln anwenden sowie Schiedsrichterentscheidungen akzeptieren.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Bewegen, Spielen, Erleben	<p>➤ fächerübergreifendes Thema: „Freizeit - sinnvoll gestalten“;</p> <p>Ballgewöhnungsübungen durch vielfältige Spielformen mit ständiger Orientierung auf die Basic-Drehung, Griffarten, Jonglieren vor, neben dem Körper u. Ä.</p> <p>Wettstaffeln wie Balltreiben, Eierlaufen, Aufschlagstaffeln, Pendelstaffeln, Chinesisch, Mexikanisch, Bälle füttern u. Ä.</p> <p>(siehe Schuljahrgänge 5/6)</p>

Erlernen, Üben, Anwenden

Festigen bisher erlernter technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten

Technik

Aufschlag

VH

kurz-flach

Clear

Unterhand (UH), VH/RH

kurz, lang
Umlaufen der RH

Drop

Überkopf, VH

Ball-, Schlaggefühl entwickeln
Flugbahn und Zielraum festlegen

Spiel am Netz

Lauftechnik

Übungsvariationen für Nachstell-, Ausfall-
schritte
Zuspielübungen mit Laufzusatzaufgaben
(lang-lang-kurz-kurz)
Halten der ZP

Taktik

Angriff

Einzelspiel im Halbfeld bzw. auf verkleinerter
Spielfläche
Auf- und Grundschläge variieren und mit takti-
schen Aufgaben verknüpfen
ZP halten, aus der ZP vertreiben
Gefährdete Zonen anspielen

Abwehr

Gegnerin/Gegner die eigene Taktik aufzwin-
gen, unterschiedliche Zielbereiche

Wettkampfspiel

➤ fächerübergreifendes Thema: „Freizeit -
sinnvoll gestalten“;
Ranglistenturnier (Kurzsätze bis 5, 7 oder 9)
Poolssystem

mögliche Inhalte

Binnendifferenzierung

Heben

als VH-UH-Clear

Wissen

Spielregeln

Aufschlag im Einzel, Zählweise Mä/Ju

Spielsysteme

Jeder gegen Jeden, K.-o.-System
Doppel-K.-o.-System

Technikmerkmale und Fachbegriffe

Clear, Drop
Aufschlag VH und RH kurz-flach
Spiel am Netz

Badminton

Schuljahrgang 9

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-affektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- verbesserte Schnelligkeit, Antizipationsfähigkeit und Spieldauer in das Spiel einbringen,
- Grundschnitte entsprechend der Spielsituation anwenden,
- taktische Varianten bewusst einsetzen,
- gegenüber der Gegnerin/dem Gegner das eigene Spielkonzept durchsetzen,
- Schiedsrichtertätigkeit laut Regelwerk nachweisen,
- die Werte des Spiels als lebensbegleitende und freizeitrelevante Sportart erkennen und
- Spielturniere selbständig planen, organisieren und durchführen.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Bewegen, Spielen, Erleben	Spielformen mit dem Ziel, den Ball ohne Bodenberührung oder mit langer/kurzer Flugzeit zu spielen Wettspiele, Staffeln, Komplexübungen Laufübungen „Verkehrspolizist“, Schlagen/Ablegen/Aufnehmen eines Gegenstandes u. Ä. (siehe Schuljahrgänge 5 - 8)

Erlernen, Üben, Anwenden

Vervollkommen bisher erlernter technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten

Technik

Swip RH

Clear/Drop

Drive
Seithand (SH)-VH, SH-RH,

Smash
Überkopf, VH

Spiel am Netz

Variationen und komplexe Übungsaufgaben
Schlagen-Laufen
vor dem Körper als druckvolles Spiel

unterschiedliche Entfernung zum Netz
parallel (longline) oder diagonal (cross)

Verbesserung der Lauftechnik durch vielfältige Spielformen

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
<i>Taktik</i>	
Angriff/Abwehr Doppelspiel	Vorbereiten eines Netzangriffes Partnerin/Partner vorn/hinten Anspielen der RH der Gegnerin/des Gegners Partnerin/Partner Seite an Seite
Einzelspiel	Aufschlagvarianten Anspielen der RH Schlagkombinationen, unterschiedliche Schlaghärte angepasste Spielfeldgröße, Halbfeld
Wettkampfspiel Einzel	kooperativ und konkurrierend Halbfeld unterschiedliche Spielsysteme
mögliche Inhalte	Binnendifferenzierung
Drücken („Töten“)	offensiv ans Netz vorrücken
„Wischen“	für Fortgeschrittene
Doppelsysteme	Magnetnadel-System Wirksamkeit für Doppel und Mixed zuordnen
Wissen	
Spielregeln	Einzel ausgewählte Regeln für Doppel Turnier- und Wettkampfsysteme
Materialkunde	Bälle, Schläger, Besaitung
Technikmerkmale und Fachbegriffe	Smash, Swip Spiel am Netz Doppelsysteme

Badminton

Schuljahrgang 10 (Einführungsphase)

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-affektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- durch ein stabiles Niveau sportartbezogener konditioneller und koordinativer Fähigkeiten vielfältige Spielformen und -situationen erfolgreich realisieren,
- im konkurrierenden Spiel taktische Varianten zum eigenen Vorteil einbeziehen,
- Schiedsrichter- und spielorganisatorische Tätigkeiten sicher ausführen und
- Badminton als freizeitrelevante Sportart der eigenen sportlichen Betätigung zuordnen.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Bewegen, Spielen, Erleben	variantenreiche Übungs- und Spielformen Spiel mit zwei Bällen Über- und Unterzahlspielformen Kaiserspiel, Pyramide, Spiele mit unterschiedlichem Ball- und Schlägermaterial (siehe Schuljahrgänge 5 - 9)
Erlernen, Üben, Anwenden	Vervollkommen bisher erlernter technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten
<i>Technik</i>	
Clear, Smash, Drop, Drive,	vielfältiges, komplexes Üben
Spiel am Netz	auch unter erschwerten Bedingungen
Aufschläge VH und RH	in Varianten
Drücken, Wischen, Heben	mit Zusatzaufgaben/Laufarbeit
Lauftechniken Umsprung (Smash)	
<i>Taktik</i>	
Angriff/Abwehr	platzierte, aggressive Returns in vorgegebene Zielräume
mögliche Inhalte	Binnendifferenzierung
Speed-Badminton	

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Wissen	
Spielregeln	Regelwerk Organisation und Leitung von Spielen und Turnieren
Technikmerkmale und Fachbegriffe	Drücken, Wischen
taktische Grundsätze	Angriffs- und Verteidigungsstrategien Mixed

Tennis

Schuljahrgänge 5/6

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-affektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- Schnelligkeit und Reaktionsfähigkeit verbessern,
- ausgewählte Grundschläge und einfache taktische Verhaltensweisen im Spiel anwenden,
- grundlegende Kenntnisse zu Spielregeln und spielspezifischen Übungsformen nachweisen,
- Bereitschaft und Fähigkeit zu kooperativem Verhalten im Übungsprozess
- sowie Leistungsbereitschaft im konkurrierenden Spiel zeigen und
- Freude am Spiel empfinden.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Bewegen, Spielen, Erleben	Gewöhnung an Schläger und Ball im Gehen und Laufen mit unterschiedlichem Ball- und Schlägermaterial (Griffarten, Stellung zum Ball, Jonglieren) Schlägerfangen, Ball „in der Luft halten“, Namen- bzw. Nummernspiel, Prellball, Zonen- spiel, Zieltennis, Wandzonenspiel, Kleinstfeld- Tennis, Volley-Tennis, Kleinfeld-Tennis

Erlernen, Üben, Anwenden

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
<i>Technik</i>	
Grundschläge Vorhand (VH) und Rückhand (RH)	Einzel- und Partnerübungen an der Wand Schläge von der Grundlinie aus der Seitstellung Schlagvarianten (Richtung, Länge) verschiedene Flugkurven
Volley (Flugball)-VH/RH	genaues Zuspiel (kooperierend) Spiel am Netz
Aufschlag von unten aus der Hand	in bestimmte Zielbereiche
<i>Taktik</i>	
Angriff/Abwehr Grundlinienspiel	nach jedem Ball zur Mitte der Grundlinie
Spielformen	vereinfachte Turnier- und Wettkampfformen kooperatives und konkurrierendes Spiel Spiel mit langsamen Bällen im Kleinfeld
Wettkampfspiel	Einzel, Doppel
mögliche Inhalte	Binnendifferenzierung
Smash gerader Aufschlag Wettkampfspiel	
Wissen	
Spielregeln	Zählweise im Kleinfeld-Tennis
Technikmerkmale	Grundschläge-Treffpunkt
Angebote für das Sporttreiben in der Freizeit	Street-Tennis, Volley-Tennis, Zonenspiel, Family-Tennis

Tennis

Schuljahrgänge 7/8

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-affektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- verbesserte Schnelligkeit, Reaktions- sowie Orientierungsfähigkeit in spielnahen Situationen praktizieren,
- ausgewählte Grundschläge sowie einfache taktische Verhaltensweisen erlernen und in Spielformen anwenden,
- Kenntnisse über vereinfachte Spielregeln und zu sportartspezifischen Übungsformen nachweisen,
- kooperativ und konkurrierend spielen und Leistungsbereitschaft in Wettbewerbssituationen zeigen.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Bewegen, Spielen, Erleben	<p>➤ fächerübergreifendes Thema: „Freizeit - sinnvoll gestalten“; vielfältige Übungen zur Schulung konditioneller bzw. koordinativer Fähigkeiten in Verbindung mit sportartspezifischen Elementen Übungen zur Gewöhnung an Schläger und gewichtsmäßig unterschiedliche Bälle: Prelen nach oben, unten, flach, hoch, Ballfangen mit dem Schläger, Jonglieren der Bälle auf dem Schläger Kleinfeld-Tennis kooperativ spielen (siehe Schuljahrgänge 5/6)</p>

Erlernen, Üben, Anwenden

Festigen bisher erlernter technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten

Technik

Grundschlag VH/RH

beidhändig mit Wechselgriff,
Einzel- und Partnerübungen an der Tenniswand,
Wurftennis (VH und RH mit Wurfpartner)
Schläge von der Grundlinie aus der Seitstellung, aus der Grundstellung in die Seitstellung wechselnd

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Topspin VH/RH Volley VH/RH	nach genauem Zuspiel, dann Spielpartnerinnen/ Spielpartner zur Bewegung zwingen (Seitschritt, Vorlaufen...) Volley-Tennis
Aufschlag gerader Aufschlag	Anwerfen des Balles, Koordination von Anwurf und Schlagbewegung mit Kurz- bzw. Langgriff, von der T-Linie bzw. Grundlinie
Return	einfaches Zurückspielen des Aufschlages des Gegners/der Gegnerin
<i>Taktik</i>	
Aufschlag	Bedeutung zur effektiven Spielgestaltung herausstellen
Spielformen/Spiel Einzel-, Doppelspiel	➤ fächerübergreifendes Thema: „Freizeit - sinnvoll gestalten“; unter vereinfachten Bedingungen mit- und gegeneinander im Kleinfeld Ballhalten, Ballplatzieren, Angriffsvorbereitung, Ausgangsstellung sowie Ausgangsposition nach jedem Schlag wieder einnehmen
mögliche Inhalte	Binnendifferenzierung
Smash VH	aus dem Stand
Lob	
Wissen	Übungen für eine effektive Erwärmung vermitteln, um Verletzungen prophylaktisch zu vermeiden (Tennisellenbogen)
Technikmerkmale und Fachbegriffe	Grundschläge
Spielregeln	vereinfachte Zählweise im Großfeld
Angebote für das Sporttreiben in der Freizeit	➤ fächerübergreifendes Thema: „Freizeit - sinnvoll gestalten“; Street-Tennis, Kleinfeld-Tennis, Volley-Tennis, Family-Tennis, Zonenspiel

Tennis

Schuljahrgang 9

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-affektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- durch Schnelligkeit, Orientierungs- und Kopplungsfähigkeit Spielsituationen ausdauernd erfolgreich lösen,
- in konkurrierendem Spiel eigene taktische Stärken anwenden und durchsetzen,
- Schiedsrichtertätigkeiten ausführen und einfache Spielformen selbsttätig organisieren,
- Entscheidungen von Schülerschiedsrichtern akzeptieren und
- Werte der Sportart für eigene Aktivitäten in der Freizeit einordnen.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Bewegen, Spielen, Erleben	während eines Ballwechsels einen weiteren Ball vom Boden aufnehmen und nach eigenem Schlag wieder ablegen, Ball fangen, zurückwerfen, nach jedem Schlag eine ganze Drehung ausführen, zu einem Mal laufen, Punkte ständig ausspielen mit abgespielten, neuen, drucklosen Bällen, Kleinfeld-Tennis (platziertes Vor- bzw. Rückhandschlagen) (siehe Schuljahrgänge 5 - 8)

Erlernen, Üben, Anwenden

Vervollkommen bisher erlernter technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten

Technik

Topspin VH/RH

Schlagvarianten (Richtung, Länge)
verschiedene Flugkurven
cross, longline - auch im Wechsel

Volley VH/RH

nach ungenauem Zuspiel unter vereinfachten Bedingungen
gezielt hohe, tiefe Flugbälle spielen
Volley-Tennis (konkurrierend)

Aufschlag

Funktion des Ballanwurfs vorn, rechts, für geraden und Slice-Aufschlag, Arm- und Körperstreckung, Platzieren in Zielbereiche
Antizipation von Richtung und Härte, Beinarbeit, Schulung in komplexen Übungssituationen

Return

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
<i>Taktik</i>	
Aufschlag	Zielgenauigkeit optimieren als Grundlage für serve and volley
Netzangriff	offensive Spielweise praktizieren Drehscheibenposition
Wettkampfspiel Einzel- bzw. Doppelspiel	Aufgabenverteilung im Doppel
mögliche Inhalte	Binnendifferenzierung
Smash VH	aus der Seit- und Vorwärtsbewegung
Lob VH	Überlobben des Netzspielers/der Netzspielerin
Stopp VH	
Wissen	Übungsfolge für eine effektive individuelle Erwärmung
Technikmerkmale und Fachbegriffe	Grundschläge
Spielregeln	Doppelspiel Zählweise Tie-break
Materialkunde	
Angebote für das Sporttreiben in der Freizeit	Formen des Kleinfeld-Tennis, Großfeld-Tennis im Volleyballfeld

Tennis

Schuljahrgang 10 (Einführungsphase)

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-affektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- durch ein verbessertes Niveau sportartstützender konditioneller bzw. koordinativer Fähigkeiten Spielsituationen erfolgreich lösen,
- Grundschläge entsprechend der Spielsituation zweckmäßig anwenden,
- einfache Schiedsrichtertätigkeiten sicher ausführen sowie Übungs- bzw. Spielformen selbsttätig organisieren,
- die Sportart einer lebenslangen sportlichen Betätigung zuordnen.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Bewegen, Spielen, Erleben	mit zwei Bällen gleichzeitig spielen, zu zweit im Kleinfeld mit nur einem Schläger oder abwechselnd schlagen, ungleich zugespielte Bälle auf einen Punkt zurückspielen (kurz, lang, cross, longline), Schlagarten wechseln (Drive, Slice) Volley-Tennis - Vor- und Rückhand Volleyschläge, Beinarbeit (siehe Schuljahrgänge 5 - 9)
Erlernen, Üben, Anwenden Vervollkommen bisher erlernter technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten	
Topspin VH/RH	mit Schlagvarianten (Rotation, Flugkurve und Richtung) Grunds Schlag, Vorlaufen zur T-Linie (1. Volley), Split-Step, Vorlaufen zum Netz (2. Volley)
Aufschlag	Verbesserung von Zielgenauigkeit und Härte,
Return	Funktion des Ballwurfes links für Topspin-aufschlag
Smash VH	Platzieren in Zielbereiche
Slice VH und RH	cross bzw. longline

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
<i>Taktik</i>	
Aufschlag	Schwächen des sportlichen Gegners/der sportlichen Gegenerin analysieren Aufschläge platzieren, um eigene Stärken für eine erfolgreiche Spielgestaltung zu nutzen, serve and volley, Split-Step
Netzangriff	offensive Spielgestaltung
Wettkampfspiel Einzel und Doppel Mixed	
mögliche Inhalte	Binnendifferenzierung
Smash RH	
Lob RH	
Stopp Volleystopp	
Wissen	
Technikmerkmale und Fachbegriffe	Schlagtechniken korrekte Bewegungsausführung, um sportartspezifische Verletzungen zu vermeiden
Angebote für das Sporttreiben in der Freizeit	Spielformen mit tennisähnlichem Charakter (Volleyballfeld, Beach-Tennis, „Schleifchen“-Turnier)

Tischtennis

Schuljahrgänge 5/6

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-affektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- Schnelligkeit und Reaktionsfähigkeit nachweisen,
- ausgewählte Grundschläge in verschiedenen Spielformen anwenden,
- Übungsformen und ausgewählte Grundschläge benennen, wesentliche Spielregeln befolgen,
- Freude an der Sportart empfinden, kooperativ handeln und
- Leistungsbereitschaft im konkurrierenden Spiel zeigen.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Bewegen, Spielen, Erleben	Gewöhnungsübungen mit Schläger und Ball, Tippen und Prellen auf den Boden, auf dem Schläger, in Zielbereiche, im Stand, Gehen, Laufen, Balanceübungen auf der Schwebekante, Wippe, Platzwechselspiele
Erlernen, Üben, Anwenden	
<i>Technik</i>	
Schupfschlag Rückhand (RH)	Ball mit dem Schupfschlag im Rundlauf im Spiel halten Platzierungsübungen
Aufschlag RH	kurz, lang Kombination Aufschlag über die Diagonale - Schupfschlag RH
Vorhand (VH) - Konterschlag	auch ohne Tisch über Höhenorientierung, nach Bodenkontakt Grabentischtennis-cross als Konterschlag
<i>Spiel</i>	
Spielformen	kooperative Spielformen und Spielformen mit Wettkampfcharakter wie Chinesisch, Englisch
Wettkampfspiel	Einzel- und Doppelspiele

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Wissen	
Spielregeln	Aufschlagregel, Zählweise/zählbare Punkte Reihenfolge im Spiel, Spiel- und Satzgewinn
Technikmerkmale	Grundschläge Mannschaftswettbewerb (JtfO)
Angebote für das Sporttreiben in der Freizeit	Chinesisch, „Roulette“

Tischtennis

Schuljahrgänge 7/8

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-affektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- durch verbesserte Reaktions- und Orientierungsfähigkeit Spielsituationen erfolgreich lösen,
- ausgewählte Grundschläge in verschiedenen Spielformen situationsadäquat anwenden,
- in konkurrierendem Spiel einfache taktische Varianten verfolgen,
- die wichtigsten Spielregeln in selbständiger Schiedsrichtertätigkeit anwenden,
- selbsttätig üben sowie
- differenzierende Maßnahmen bei heterogenen Paarungen akzeptieren und befördern.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Bewegen, Spielen, Erleben	<p>➤ fächerübergreifendes Thema: „Freizeit - sinnvoll gestalten“; vielfältige Übungen zur Schulung koordinativer Fähigkeiten, auch in Verbindung mit sportart-spezifischen Elementen Spiel mit zwei Schlägern Schlägerwechsel rechts - links, zwischen zwei Partnern/Partnerinnen kooperatives Spiel zu zweit mit zwei Bällen Tischaufstellungsvariationen mit mehreren Tischen, endlose Reihe (siehe Schuljahrgänge 5/6)</p>

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Erlernen, Üben, Anwenden	
Festigen bisher erlernter technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten	
<i>Technik</i>	
Schupfschlag Vorhand (VH)	Üben in kooperativem Spiel mit Handicap Richtungswechsel, cross, longline, auch im Wechsel, Reduzieren der Tischfläche durch Abdecken, Treffen von Malen, Pappbechern
VH-Schlag	Vorhand (VH) mit Richtungsänderungen (cross, longline, im Wechsel)
Blocken VH, RH	
Schmetterschlag VH	
Aufschlag	VH, RH, kurz, lang, in bestimmte Zielbereiche (ausgebreitete Zeitungen)
<i>Taktik</i>	
Return	platziertes Rückspiel zur Abwehr eines Auf- schlagvorteils: Schupfen, Anziehen VH, RH
mögliche Inhalte	Binnendifferenzierung
Topspin VH	
Wissen	
Technikmerkmale und Fachbegriffe	regelgerechter Aufschlag
Wettkampfformen	Jeder gegen Jeden K.-o.-System
Angebote für das Sporttreiben in der Freizeit	➤ fächerübergreifendes Thema: „Freizeit - sinnvoll gestalten“; Spiel und Übungsformen mit drei, vier, fünf Spielern an einem Tisch: Chinesisch, Mexika- nisch, Englisch

Tischtennis

Schuljahrgang 9

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-affektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- durch verbesserte Reaktions-, Orientierungs- bzw. Kopplungsfähigkeit Spielsituationen ausdauernd erfolgreich lösen,
- in konkurrierendem Spiel eigene taktische Stärken anwenden bzw. durchsetzen,
- Schiedsrichtertätigkeiten ausführen und einfache Übungsformen selbständig organisieren,
- Entscheidungen von Schülerschiedsrichtern akzeptieren sowie
- differenzierende Maßnahmen bei heterogenen Partnern auswählen und anbieten.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Bewegen, Spielen, Erleben	Schulung von sportartspezifischen Fertigkeiten unter erschwerten Bedingungen: kooperatives Spiel mit Drehungen nach jedem Ballkontakt, Berühren eines Gegenstandes Schulung des peripheren Sehens: Erfassen von Merkmalen der Techniken des Gegners/der Gegnerin, um Rückschlüsse zu ziehen auf Flugbahn, Tempo, Richtung des Balles, Beobachten des Neigungswinkels des Schlägers, um die Rotation des ankommenden Balles zu antizipieren (siehe Schuljahrgänge 5 - 8)
Erlernen, Üben, Anwenden Vervollkommen bisher erlernter technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten	
<i>Technik</i>	
Konterschlag RH	Graben- bzw. Bodentischtennis
Topspin VH	
Aufschlag RH, VH	kurz, lang, mit Rotation oder Seiteneffekt in Abhängigkeit von der eigenen Spielgestaltung

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Return	platziertes Rückspiel zur Abwehr des Aufschlagvorteils
<i>Taktik</i>	
Wettkampfspiel	Doppelspiel Eröffnungsvarianten
mögliche Inhalte	Binnendifferenzierung
Abweherschlag RH	
Blocken	aktives Blocken mit gezielten Richtungsänderungen, vielfältige Wettkampfformen mit differenzierten Zielstellungen, Balleimertraining
Wissen	
Technikmerkmale und Fachbegriffe	Schlagarten
taktische Grundsätze	Aufstellungsformen Doppelspiel Aufstellung Mannschaftswettbewerbe, Vierer-, Sechser-Mannschaften
Materialkunde	Eigenschaften von Schlägerbelegen
Angebote für das Sporttreiben in der Freizeit	Pool-System, Doppel-K.-o.-System, Corbillon-Cup, Swaythling-Cup, Pyramide, Kaiserspiel

Tischtennis

Schuljahrgang 10 (Einführungsphase)

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-affektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- durch ein stabiles Niveau sportartstützender konditioneller und koordinativer Fähigkeiten Spielsituationen erfolgreich lösen,
- Spielsituationen antizipativ analysieren und technische Fertigkeiten sowie taktische Fähigkeiten komplex anwenden,
- in konkurrierendem Spiel taktische Varianten unter Beachtung eigener Vorzüge flexibel praktizieren,
- Schiedsrichtertätigkeiten sicher ausführen sowie Übungs- und Spielformen selbständig organisieren,
- Tischtennis der eigenen sportlichen Betätigung lebensbegleitend zuordnen.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Bewegen, Spielen, Erleben	Squash-Tischtennis, zielgenaues Schlagen an der Platte, Distanzieren, Platzieren, Spielformen: 2 Bälle, 4 Partnerinnen/Partner an einer Platte (Blattstaffeln), Balleimertraining (siehe Schuljahrgänge 5 - 9)

Erlernen, Üben, Anwenden

Vervollkommen bisher erlernter technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten

Technik

Abwehrschlag
RH, VH

RH mit Unterschnitt gegen Unterschnitt

Ballonabwehr
VH

Aufschlag
RH, VH

mit Seitrotation

Taktik

Return

platziert

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Spielformen	Handicapspiele
Wettkampfspiel Doppel/Mixed	
mögliche Inhalte	Binnendifferenzierung
Topspin RH	
Wissen	
Technikmerkmale und Fachbegriffe	Schlagarten
taktische Grundsätze	Aufstellungsformen Mixed
Materialkunde	Schlägerbelege
Angebote für das Sporttreiben in der Freizeit	Vorbereitung und Durchführung von Turnieren

Schwimmen Komplex I

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-affektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- verbesserte Ausdauer nachweisen,
- die Technik des Brustschwimmens sicher anwenden,
- in einer zweiten Schwimmart schwimmen,
- Starts und Wenden ausführen,
- einfache Formen des Wasserspringens, Tauchens und Rettens vorzeigen,
- grundlegende Bade-, Hygiene- und Verhaltensweisen im Schwimmbad und in öffentlichen Gewässern einhalten,
- Freude an vielen Bewegungsformen im Wasser empfinden und
- verantwortungsbewusste Hilfe in Notfällen leisten.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Bewegen, Spielen, Erleben	Hasche-, Fang-, Tauchspiele Aquaball, einfache Formen des Wasserballs, Schülerinnen und Schüler erfinden Spiele
Erlernen, Üben, Anwenden	
<i>Schwimmen</i>	
Brustschwimmen	Verbesserung der Gleitfähigkeit, langes, widerstandsarmes Gleiten nach Abstoß oder Sprung Schwimmen mit langer Gleitphase Koordination der Gesamtbewegung mit der Atmung Ausatmung in das Wasser beachten
Rückenkraul- oder Kraulschwimmen	Beinschlag und Armzug mit und ohne Hilfsmittel Koordination der Gesamtbewegung, vorrangig 6er-Schlag auf einen Armzyklus
Schwimmen über kurze Strecken	25 - 50 m, Staffeln
Schwimmen über lange Strecken	200 m bis 400 m in gleichmäßigem Tempo oder 10 bis 20 Minuten, auch mit Schwimmmartenwechsel
Starts Startsprung/Rückenstart Wende	mit Übergang zur Schwimmbewegung beim Brustschwimmen Tauchzug anwenden
<i>Tauchen</i>	Druckausgleich/Bewegungsexperimente
Streckentauchen	15 m nach Startsprung Zielorientierung vornehmen
Tieftauchen	Heraufholen von Gegenständen aus 2 m Tiefe, auch mit Maske, Flossen, evtl. Schnorchel Übersicht über den Tauchraum sichern Hyperventilation vermeiden
<i>Retten</i>	Übungen zur Wassersicherheit, Kleider-, Transportschwimmen als Grundlage zur Hilfeleistung
Selbstrettung	Halten an der Oberfläche mit sparsamsten Schwimmbewegungen Schwimmen in der Brust- oder Rückenlage nur mit Arm- bzw. Beinbewegungen

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Springen	
Fuß- und Kopfsprünge volkstümliche Sprünge	aus dem Stand, dem Angehen vom Beckenrand, vom 1-m- bzw. 3-m-Brett, Varianten finden lassen nach Wassertiefe, Einzel-, Partner- und Gruppensprünge
Aquafitness	
Aquajogging	
Aquarobic	
Wissen	
Wettkampfbestimmungen	Brustschwimmen, Kraul- oder Rücken- kraulschwimmen sowie Starts und Wenden
Technikmerkmale und Fachbegriffe	Brustschwimmen, Kraul- oder Rücken- kraulschwimmen Starts und Wende Rettungsschwimmen
Hygiene- und Baderegeln Sicherheitsbestimmungen	unbedingte Rücksichtnahme und Vorsicht im Bad und im Wasser klare Tauch- und Sprunganweisungen erteilen

Schwimmen Komplex II

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-affektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- verbesserte Schnelligkeit und Ausdauer nachweisen,
- verbesserte Technik des Brustschwimmens und zwei weitere Techniken anwenden,
- Starts und Wenden in zwei Sportschwimmarten ausführen,
- einfache Elemente des Rettungsschwimmens realisieren,
- die positiven Wirkungen schwimmerischer Übungen auf den Organismus erkennen,
- wesentliche Sicherheitsvorschriften bewusst einhalten sowie
- Freude an schwimmerischen Übungs-, Spiel- und Wettkampfformen empfinden.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
<p>Bewegen, Spielen, Erleben</p>	<p>vielfältige Übungsformen zur allgemeinen Schwimmschulung durch Spiele und Staffeln, z. B. Felgen mit dem Stab oder Rollen mit dem Ball, Reiterkampf, Tigerball, Eimer füllen oder Kleiderstaffel, durch spielerisches Schwimmen, z. B. Partnerin/Partner anschwimmen, ungewöhnliche Schwimmmarten ausprobieren bzw. kreieren lassen, durch Tauchen in spielerischer Form, z. B. Tunneltauchen, Nachtauchen, Bändeltauchen oder Bälle deponieren, durch spielerisches Springen, z. B. aus dem Stand Weitsprung/Leinenweitsprung oder Schleudersalto, Sprungformen erfinden lassen: “Wer springt am lustigsten?“ (siehe Komplex I)</p>
<p>Erlernen, Üben, Anwenden Festigen der im Komplex I erlernten technischen Fertigkeiten</p>	
<p>Schwimmen</p>	
<p>Brustschwimmen</p>	<p>langes Ausatmen in das Wasser beachten</p>
<p>Rückenkraul- oder Kraulschwimmen</p>	<p>Beinschlag und Armzug mit und ohne Hilfsmittel (z. B. Flossen) 6er-Schlag</p>
<p>Schwimmen über kurze Strecken</p>	<p>leichtes Einwärtsdrehen der Füße möglichst Querbahnen nutzen Wettschwimmen Schwarz-Weiß, Kaiserspiel usw.</p>
<p>Schwimmen über lange Strecken</p>	<p>nach Möglichkeit auch Diagonalschwimmen oder im Kreis/Stern Fahrtspiel, Zeitschwimmen Ausdauerschwimmen mindestens 20 min</p>
<p>Starts und Wenden in zwei Schwimmmarten Schrittstart</p>	<p>mit Übergang zur Schwimmbewegung beim Brustschwimmen Tauchzug anwenden</p>
<p>Kippwende</p>	<p>Rückenlage beim Rückenkraulschwimmen nicht verlassen beim Kraulschwimmen Abstoß in Seitenlage</p>
<p>Aquafitness</p>	<p>Übungsformen zur Verbesserung konditioneller Fähigkeiten</p>

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
mögliche Inhalte	Binnendifferenzierung
Tauchen	Druckausgleich üben, kopf-, fußwärts abtauchen
Streckentauchen	Tauchzüge anwenden, systematische Verlängerung der Tauchstrecke, Pressatmung vermeiden Einzelaufsicht !
Retten	
Kleiderschwimmen kombinierte Rettungsübung Flieger Brücke Kopfgriff	Retten mit Leine, Gurt, Boje, Ball
Spielformen	Wasserball, Aquaball
Wissen	
Verhaltens- und Baderegeln	
Technikmerkmale und Fachbegriffe	Brust-, Rückenkrault- oder Kraulschwimmen Starts und Wenden
Angebote für das Sporttreiben in der Freizeit	Kombination mit anderen Sportarten (z. B. Radfahren, Laufen) Triathlon Staffeln und lustige Wettkämpfe z. B. Additionsschwimmen oder Rekordschwimmen als Gruppenwettkämpfe

Rudern/Kanu Komplex I

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-affektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- verbesserte Kraftausdauer, Gleichgewichtsfähigkeit und Rhythmusfähigkeit nachweisen,
- sportartspezifische Fertigkeiten in unterschiedlichen Bootsklassen anwenden,
- Sicherheitsbestimmungen befolgen, Kenntnisse zu Rettungsmaßnahmen sowie zur Wasserstraßenordnung nachweisen und
- Freude am Sporttreiben in der Natur und in der Gemeinschaft erleben.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Bewegen, Spielen, Erleben	Erfahrungen sammeln, Bekannt machen mit dem Medium Wasser Fahrten in lagestabilen Booten (Wanderkanadier, Ruderboote, Rennkanu) Ruder- und Paddelwettkämpfe Bademöglichkeiten nutzen (Luftmatratzenrennen) Übungen auf/mit Langbänken (Rennboote!) Duathlonwettbewerbe (Rudern/Paddeln und Laufen) Kanupolo u. Ä. Spielformen wie: U-Boot, Schiffbrüchige, Tretboot, Ski-Jak, Seiltänzer, Schiffe versenken u. Ä.
Erlernen, Üben, Anwenden	
Rudern	
<i>Technik</i>	
Arbeit mit dem Boot	Grundfertigkeiten zur Vorbereitung der Technikvermittlung und im Umgang mit dem Material
Zuwasserbringen des Bootes Ein- und Aussteigen Ab- und Anlegen	
Skulltechnik	umsichtige Auswahl des Übungsgewässers (flache, strömungsarme Gewässer nutzen)
Stoppen	
Rückwärts fahren	
Wenden Steuern	Standort der Lehrkraft muss Übersicht garantieren
Strecken rudern	im Gig D2 oder Gig D4 eine Strecke von 500 m nach Zeit (Zeitmaßstäbe dem Könnensstand und den äußeren Bedingungen anpassen) Ruderregatten Positionswechsel im Gig D4 beachten
Kanu	
<i>Technik</i>	
Arbeit mit dem Boot	vergleiche Rudern
Zuwasserbringen der Boote Ein- und Aussteigen Ab- und Anlegen	Paddelbrücke, Paddelhalte, Paddelstütze
Grunds Schlag	vorwärts und rückwärts

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Anfahren Stoppen rückwärts fahren Steuern	umsichtige Auswahl geeigneter Übungsgewässer/ Strecken
Kenterübungen	Hinweise zur Möglichkeit der Selbsthilfe Bergen von FahrerIn/Fahrer und Boot Sicherungsgeräte
Fahren im lagestabilen Boot, im Rennboot, im Mannschaftsboot, einschließlich Drachenboot	Streckenlänge bis 500 m nach Zeit (Zeitmaßstäbe dem Könnensstand und den äußeren Bedingungen anpassen)
Wasserwandern	Stabilisieren der erworbenen Fähigkeiten im Rudern oder Kanu Orientierung auf Gewässern Einhalten der Wasserstraßenordnung, Zeltaufbau, Anlegen von Feuerstellen, Wetterbeobachtung, Ökologie Nutzen von Freizeitangeboten wie Baden, Wasserski, Surfen
Wissen	
Fachbegriffe	Teile und Zubehör des Bootes Kommandosprache des Steuermanns/der Steuerfrau, Schlagzahl
Technikmerkmale	Skull- oder Paddeltechnik
Sicherheitsbestimmungen	Wasserstraßenordnung Sicherheits- und Rettungsmaßnahmen erste Hilfe

Surfen Komplex I

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-effektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- verbesserte Kraftausdauer und Gleichgewichtsfähigkeit einsetzen,
- die sportartspezifischen Techniken anwenden,
- Kenntnisse zum Aufbau und zur Pflege des Sportgerätes sowie zur Wasserstraßenordnung nachweisen,
- bewusst mit der Umwelt (Schutz von Flora und Fauna, Sauberhaltung der Gewässer) umgehen,
- verantwortungsbewusste Hilfe in Notfällen leisten und
- Freude an dieser Freizeitsportart empfinden und Kooperationswillen demonstrieren.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Bewegen, Spielen, Erleben	mit vielseitigen Bewegungsaufgaben in spielerischer Form Sicherheit im Medium Wasser und mit dem Sportgerät erlangen, z. B. Balance-, Gleit- und Zeckspiele auf/mit dem Surfbrett Schwänzchen in die Höh, Katze beißt sich in den Schwanz, Haltung bewahren, Letzter Walzer, Wehe, wenn sie losgelassen Spiele an Land zum besseren Kennenlernen der Surfgruppe und zur Verbesserung der konditionell-koordinativen Fähigkeiten Rigg-Spiele an Land und im knietiefen Wasser
Erlernen, Üben, Anwenden	
<i>Technik</i>	
Segelaufholen	Vorübungen als Partnerübungen an Land Grundstellung auf dem Brett
180°-Drehung	einfache Richtungsänderungen Zusammenspiel Brett/Segel
Start	Ausgangsposition: Fußstellung, Armhaltung Dichtholen, Auffieren

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Steuern	Umsetzen der theoretischen Kenntnisse Geradeausfahren Abfallen (Board fährt nach Lee) Anluven (Board fährt nach Luv)
Wende	Übungen an Land und auf dem Wasser (Windverhältnisse beachten), auf einfache 180°-Drehung aufbauend Richtungsänderung mit Wind im Segel
Notstopp	Segel backhalten Rigg fallen lassen
mögliche Inhalte	Binnendifferenzierung
Strandstart	
einfache Halse	Übungen an Land und auf dem Wasser
Fahren mit Trapez	
Dreieckskurs	
Wissen	
Reviereinweisung	Sicherheitseinrichtungen, Badezonen, Zugänge zum Wasser, Lagerung des Surfmateri- als u. Ä.
Wasserverkehrsrecht	Vorfahrtsregeln: Kurshalte- bzw. Ausweichpflicht
Wetterkunde	Windrichtungen/ Luv, Lee „4-W-Info“: Wind - Wellen - Wasser - Wetter
Natur und Umwelt	„10 goldene Regeln“ für das Verhalten in der Natur
Notsituationen	Notsignale, Notabriggen und Abschleppen
Knotenschule	Achtknoten, Kreuzknoten und Palstek
Technikmerkmale und Fachbegriffe	Segel aufholen, Wende, Halse, Steuern durch Dichtholen und Auffieren des Riggs Auf- und Abringgen, Trimmen, Killen, Board- und Riggteile, Halse, Wende

Inline-Skating Komplex I

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-affektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- ein verbessertes Niveau der aeroben Ausdauer, Kraftausdauer, der koordinativen Fähigkeiten, insbesondere der Gleichgewichtsfähigkeit, sowie der Beweglichkeit nachweisen,
- grundlegende Techniken des Skatings anwenden,
- allgemeine Sicherheitserfordernisse akzeptieren,
- sich auf öffentlichen Wegen, Straßen und Plätzen verkehrsgerecht verhalten,
- die Ausrüstung sachgerecht behandeln,
- mit der Natur rücksichtsvoll umgehen,
- Freude am Miteinander bei gemeinschaftlichem Skating und am fairen Gegeneinander bei Wettkampfformen empfinden sowie
- die Potenzen des Inline-Skatings als freizeitrelevante Sportart erkennen.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Bewegen, Spielen, Erleben	<p>Schutzausrüstung ist Pflicht: Handgelenk-, Ellenbogen-, Knieschützer, Helm Wünschenswert wäre im Anfängerbereich Nutzung einer Sporthalle mit flächenelastischem Boden, dabei färbenden Abrieb unbedingt vermeiden.</p> <p>➤ fächerübergreifendes Thema: „Sicher und gesund durch den Straßenverkehr“; spielerische Formen sowie Übungen auf einem/zwei Skates, mit/ohne Zusatzgerät zur Gewöhnung an das Sportgerät und zur Aneignung von Bewegungserfahrungen vorwärts und rückwärts (mit Hilfe) Laufen, Gleiten, Kanten, Fallen und Aufstehen auf Matten, Rasen, Asphalt, Beton Zieh- und Schiebeübungen, Fang- und Zeckspiele mit einem/zwei Skates, mit/ohne Zusatzgerät (Gymnastikstäbe, -reifen, Seile, Luftballons u. Ä.) Hindernisparcours (Tore zum Durchrollen, Bänke zum Ziehen u. Ä.) Stand-up, Rikscha-Rennen, Rangierlokomotive, Stoppspiel, Rollerspiel, Street-Hockey u. a.</p>

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Erlernen, Üben, Anwenden	
<i>Technik</i>	
Skating-Position	Grundhaltung als Voraussetzung für sichere, entspannte und funktionelle Fortbewegung
V-Stellung	sicherer Stand im Gelände
V-Walk	mit Übergang ins Rollen
T-Stellung	an Schrägen Talskate 90° zur Fall-Linie
Stroking	Abstoß einseitig und wechselseitig Antriebsfuß zur Seite ausstellen, nicht nach hinten der Bewegung vorausgehender leichter Armschwung in Gleitrichtung
Sanduhrlauf	zur Schulung einer koordinierten Beinarbeit auch einseitig auch rückwärts, dabei immer wieder nach hinten sehen
Pflug-Stop	nur für geringe Geschwindigkeiten
Heel-Stop	Dreierschritt
Richtungswechsel Umsetzen	ausschließlich aus Rückwärts- in Vorwärtsfahrt bei starker Absenkung des Körperschwerpunktes
Umspringen	Drehung über offene Körperseite Schrittwechsel im Sprung beidseitig üben
Umsteigen	Drehung auf den in Fahrtrichtung vorderen Rollen
Rasen-Stop	als Notbremse in Halle auf Matten üben
A-Turn	Belastungswechsel auf kurvenäußeren Skate
Skating-Schritt	gleichmäßiger Übergang zwischen statischem Gleiten und dynamischem Abdrücken seitlicher Abdruck seitlicher Armschwung
mögliche Inhalte	Binnendifferenzierung
Skating-Schritt	seitlicher Abdruck verstärkt über die Ferse Aufsetzen des Gleitbeins zunehmend verzögert und auf Außenkante

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Parallel-Turn	Vorrotation des Oberkörpers Skates auf Kante Gewicht auf Innenskate
Slalom	mit geringer werdendem Abstand der Hindernisse von Vorrotation des Oberkörpers zur Gegenrotation übergehen betonte rhythmische Vertikalbewegung
Spin-Stop	Körperschwerpunkt absenken
Swizzle	zur Schulung einer koordinierten Beinarbeit vorwärts und rückwärts
Crossover	von großen zu kleineren Radien beidseitig üben
T-Stop	aus Einbeinfahren bei geringem Tempo Partnerhilfe
Wissen	
Technikmerkmale und Fachbegriffe	Skating-Position, V-Stellung, V-Walk, T-Stellung, Stroking, Sanduhrlauf, Pflug-Stop, Heel-Stop, Richtungswechsel, Rasen-Stop, A-Turn, Skating- Schritt
Ausrüstung und Sicherheit	Skates, Sicherheitsausrüstung zweckmäßige Kleidung Beachtung des Straßen- und Fußgängerverkehrs
Umwelterziehung	Problembereich Sport und Natur
Wettkampfbestimmungen	Einbeziehung in die Organisation und Gestaltung von Wettkämpfen
Angebote für das Sporttreiben in der Freizeit	Fitness- und Recreation-Skating, Street-Skating, Teilnahme an Skater-Nächten

Skilauf
Komplex I
Basiclehrgang

Aus den angebotenen Inhalten ist nach materiellen und personellen Gesichtspunkten auszuwählen.

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-affektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- grundlegende Techniken anwenden,
- ein verbessertes Niveau der aeroben Ausdauer, Kraftausdauer, der Koordination, der Gleichgewichtsfähigkeit und der Beweglichkeit nachweisen,
- Freude am Miteinander bei gemeinschaftlichem Skilauf und am fairen Gegeneinander bei Wettkampfformen empfinden.
- die Loipen- und Pistenregeln einhalten und allgemeine Sicherheitserfordernisse akzeptieren,
- mit der Natur rücksichtsvoll umgehen sowie
- die Ausrüstung sachgerecht behandeln und den Schneesverhältnissen entsprechend wachsen.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
<p>Skilanglauf</p> <p>Bewegen, Spielen, Erleben</p>	<p>spielerische Formen zur Aneignung von Bewegungserfahrungen (Laufen, Gleiten, Belasten, Drehen, Kanten) Fang- und Zeckspiele mit einem/zwei Ski, mit/ohne Zusatzgerät (Stöcke, Bälle, Seile, Luftballons u. Ä.) Jägerball, Schwarz-Weiß, Frisbee-Parteiball, Stockraub, Wolfsring, Fußball auf einem Ski</p>
<p>Erlernen, Üben, Anwenden</p> <p>Schaffen von Voraussetzungen</p>	<p>Geräte sicher tragen können Bindungen beherrschen Stürzen und Aufstehen</p>

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
<i>Technik (klassisch)</i>	
Diagonalschritt (DS)	Kopplung mit Spielformen, Staffeln und Gleitwettbewerben Arm-Bein-Koordination Diagonalschieben Schwedengitter, Rhythmisierung
Doppelstockschub ohne/mit Zwischenschritt (DSS)	Verbindung Diagonalschritt und Doppelstockschub in leicht fallendem Gelände und in der Ebene
<i>Technik (Skaten)</i>	
Halbschlittschuhschritt	
Schlittschuhschritt	Stocheinsatz diagonal auf jeden zweiten Beinabstoß
<i>Technik (klassisch/Skaten)</i>	
Bogenlaufen	Erlernen der Kurvenlauftechnik im ebenen, gespurten Gelände
Bogentreten	Ziel, Tempoverlust zu vermeiden Achterspur
Ausdauerläufe	Fahrtenspiele Biathlonwettkämpfe mit Ballzielwurf Leistungsläufe/Wettkämpfe 2 bis 3 km Halbtags- bis Ganztagswanderungen (Erlebnisskilauf)
mögliche Inhalte	Binnendifferenzierung Anwendung unter unterschiedlichen Bedingungen
Ski alpin Bewegen, Spielen, Erleben	spielerische Formen zur Aneignung von Bewegungserfahrungen (Gleiten, Belasten, Kanten, Drehen), Einsatz von Zusatzgeräten (Seile, Tücher, Taue bzw. Segel, mit Stöcken/ ohne Stöcke) Gleitwettbewerbe, Einbeinfahren, Schlangenfahren, Drehungen, Partnerübungen, kleine Sprünge, Schleudermühle, Zieh- und Schiebeübungen als Vorbereitung zum Liftfahren Skaten, Schrägfahren und Bogentreten möglichst Einsatz von Kurzski (Big Foot, Carvelinos o. Ä.)

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Erlernen, Üben, Anwenden Schaffen von Voraussetzungen	Geräte sicher tragen können Bindungen beherrschen Stürzen und Aufstehen
<i>Technik (traditionell)</i>	
Pflug	Wechsel zwischen Schussfahrt und Pflügen Anhalteübungen
Pflugbogen	Hochgehen, Andrehen, Tiefgehen, Beindre- hen rhythmischer Belastungswechsel kräftige Hochtiefbewegungen nahe der Falllinie ausgeprägtes Kurvenfahren
paralleles Grundschwingen (PGS):	unter Berücksichtigung der Individualität der Schülerinnen und Schüler sollte aus drei Lehrwegen ausgewählt werden: Pflugdrehen Pflugschwingen Winkelspringen
<i>Technik (Carven)</i>	
Grundtechniken	
Kanten Belasten Drehen Anpassen	Fuß-, Knie- und Ganzkörperkippen Vorseitbeuge (Angulation), Schrittstellung Ergebnis von Kanten und Belasten, Spurbild „Eisenbahnschienen“ Knie- und Körpersteuerung, geländetypisch kombinieren
Fahren auf der Kante	Einsatz von Kurzski (Big Foot, Carvelinos u. Ä.) empfehlenswert, Nutzung motorischer Bewegungsmuster des Alltags Assoziationshilfen zur Rhythmisierung (z. B. die 3“A’s“ u. Ä.) Schneesegel/ Fahrposition Stock als Drehhilfe im steilen Gelände
Liftfahren	Ein- und Aussteigen durch Zieh- und Schie- beübungen vorbereiten FIS-Liftverhaltensregeln
Snowboarden	
Bewegen, Spielen, Erleben	spielerische Formen zur Aneignung von Be- wegungserfahrungen (Roller-/Tretroller- bewegung) im ebenen Gelände Übungen zur Entwicklung der Gleichgewichts- fähigkeit Partnerübungen (Partnerjöring/Stock/ Liftimitation) Gleiten und Stoppen Fang- und Zeckspiele mit Vorderfuß in der Bindung

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Erlernen, Üben, Anwenden Schaffen von Voraussetzungen	Wahrnehmung von Bewegungsimpulsen und Körperhaltungen (Anschieben, Abstoßen, Vor-, Mittel-, Rücklage, Drehen, Hüpfen, Wippen) Geräte sicher tragen Bindungen beherrschen Fallen front-, backside
<i>Technik</i>	
Falllinienfahren	leichte Hangneigung, in die Ebene auslaufendes Gelände (Grundstellung, Gewichtsverlagerung, Be- und Entlastung des Boards)
Seitrutschen	backside, danach frontside mit und ohne Partner/Partnerin „Spielen mit der Kante“ (Fersen- bzw. Fußballdruck)
Schrägrutschen	backside, danach frontside mit und ohne Partner/Partnerin
Schwingen bergwärts	backside, danach frontside dosierter Kanteneinsatz
Grundschrümpfen	weite Schwungradien
Lifffahren	Ein- und Aussteigeübungen durch Zieh- und Schiebeübungen vorbereiten
Wissen	
Technikmerkmale und Fachbegriffe	Grundtechnik des klassischen Langlaufs, Teilziele des Lehrweges z. B. vom Pflugdrehen zum PGS Grundtechnik des Carvens, evtl. Methode „Snowmotion“ Grundtechnik des Snowboardens
Materialkunde	Skimaterial, Skitypen und deren Anwendungsbereiche, Stöcke, Bindungen, Schuhe Schnee- und Wachs Kunde Wachstechnik, Skipflege Snowboardtypen und deren Anwendungsbereiche, Arten von Bindungen und Schuhen
Sicherheitsmaßnahmen	Loipen- bzw. Pistenregeln des DSV/FIS Erste Hilfe zweckmäßige Kleidung Liftbenutzung Verhalten im Gebirge bzw. Hochgebirge

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Umwelterziehung	Problembereich Skisport/Natur, sanfter Tourismus Infrastruktur Entsorgungsprobleme Schutz von Fauna und Flora

5.2.2 Fächerübergreifende Themen in den Schuljahrgängen 7 - 10

Schuljahrgänge 7/8

Themenkomplex: **Gesundes Leben**

Thema: **Sicher und gesund durch den Straßenverkehr**

Ziele:

Bei den Schülerinnen und Schülern wird in zunehmendem Maße ein Verkehrsverhalten ausgeprägt, das von einer sicherheitsorientierten, umweltbewussten, gesundheitsbewussten und sozialverträglichen Teilnahme am Straßenverkehr gekennzeichnet ist. Zugleich sollen die Schülerinnen und Schüler durch vielfältige praktische Übungen auch ihre motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten zur Bewältigung der Anforderungen des Straßenverkehrs vervollkommen.

Insbesondere kennen die Schülerinnen und Schüler wesentliche Gesetze, Vorschriften und Regeln zur sicheren Teilnahme am Straßenverkehr und können diese anwenden. Dabei erkennen sie auch die Wirkung wichtiger Sicherheitsmaßnahmen und werden zu einem sicherheitsgerechten Gebrauch angeregt. Durch vielfältige Übungen sollen die Schülerinnen und Schüler ihre Fähigkeiten zur sicheren und verkehrsgerechten Benutzung des Fahrrades vervollkommen und in diesem Zusammenhang auch zum Ausführen kleinerer Reparaturen am Fahrrad befähigt werden.

Die Schülerinnen und Schüler lernen den Einfluss unterschiedlicher Verkehrsmittel auf die Umwelt und die Gesundheit des Menschen, auch anhand von eigenen Messungen, beurteilen und werden zu einem umweltgerechten Verhalten angeregt.

Durch die Analyse und Bewertung unterschiedlicher Verhaltensweisen von Verkehrsteilnehmerinnen und Verkehrsteilnehmern wird das sozialverträgliche Verhalten der Schülerinnen und Schüler weiterentwickelt.

Bemerkungen:

Das fächerübergreifende Thema „Sicher und gesund durch den Straßenverkehr“ ordnet sich ein in den Gesamtprozess der schulischen Verkehrserziehung. Deshalb sind zur Bestimmung des Zielniveaus und der konkreten Inhalte die Vorkenntnisse der Schülerinnen und

Schüler sowie die Inhalte, die erst in den folgenden Schuljahren zum Gegenstand des Unterrichts gemacht werden, zu beachten (vgl. Vorläufige Rahmenrichtlinien Verkehrserziehung).

Inhalte	Hinweise
<p>Rad fahren als Verkehrsteilnahme</p> <ul style="list-style-type: none"> - grundlegende Gesetze, Vorschriften und Regeln - Sicherheitsmaßnahmen und deren Wirkung (Kleidung, Helm, Bremsen, Beleuchtung) - kleine Reparaturen am Fahrrad - besondere Verkehrsanlagen (Radwege, Kreuzungen, Haltestellen) 	<p>Festigung der Vorkenntnisse der Schülerinnen und Schüler</p> <p>experimentelle Untersuchungen, z. B.</p> <ul style="list-style-type: none"> • zur Wirksamkeit verschiedener Bremsen • zur optischen und akustischen Wahrnehmung verschiedener Signale • zu Eigenschaften bestimmter Textilien bei Witterungseinflüssen <p>praktische Übungen</p>
<p>Verkehr und Umwelt</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vergleich Individual- und Massenverkehr nach Gesichtspunkten, wie <ul style="list-style-type: none"> • Umweltverträglichkeit • Sicherheit • Preis • Bequemlichkeit - Lärm und Luftverschmutzung durch Verkehr und deren Wirkungen auf die Gesundheit des Menschen 	<p>Befragung Expertengespräch Verkehrszählungen (Häufigkeitstabellen, Verteilung auf unterschiedliche Tageszeiten, Fahrgäste pro Fahrzeug u. Ä.)</p> <p>einfache experimentelle Untersuchungen (z. B. Staubtest, Lärmmessungen) Expertengespräche Befragungen Eingehen auf solche Maßnahmen wie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Umgehungsstraßen • Lärmschutzwälle • Lärmschutzgutachten
<p>Verkehrsunfälle – Ursachen und Folgen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Unfallursachen - unterschiedliches Verkehrsverhalten <ul style="list-style-type: none"> • unangepasste Geschwindigkeit (Fahrbahn, Witterung u. a.) • Aggressivität - Sofortmaßnahmen bei Unfällen - Erste Hilfe - soziale Folgen von Verkehrsunfällen - Sachschäden durch Verkehrsunfälle 	<p>Auswertung von Statistiken Beobachtungen, Medien Interviews mit Verkehrsteilnehmerinnen und Verkehrsteilnehmern Expertengespräch</p> <p>praktische Übungen der erforderlichen Maßnahmen wie Absicherung der Unfallstelle, Erstversorgung der Verletzten, Meldung an Polizei</p> <p>einfache Maßnahmen zur Wundversorgung Besuch einer Gerichtsverhandlung Expertengespräch (Krankenkassen, Versicherungen), z. B. über Rehabilitationsmaßnahmen und über finanzielle Folgen von selbstverschuldeten Verkehrsunfällen für die eigene Familie</p>

Inhalte	Hinweise
<p>„Skateboarding“ und „Inlineskating“ – neue Sportarten*</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>vollständige Schutzausrüstung (Helm, Knie-, Ellenbogen- und Handgelenkschutz)</i> - <i>sozialverträgliches Verhalten</i> - <i>besondere Räume</i> 	<p>besondere Verletzungsgefahren Maßnahmen der ersten Hilfe Geschicklichkeitsübungen Beobachtungen, z. B. in Fußgängerzonen Film drehen Interview von Kindern, Jugendlichen, Passanten Erarbeitung einer Gestaltungsvariante für ein Übungsgelände, z. B. auf dem Schulhof, im Stadtpark</p>

* Die kursiv gedruckten Inhalte sollten nur dann einbezogen werden, wenn die konkreten schulischen Bedingungen und Erfordernisse gegeben sind.

Tabellarische Paralleldarstellung

<p>Themen und Inhalte in den Rahmenrichtlinien der Fächer</p>	<p>Kräfte verändern die Form und die Bewegung von Körpern Kraft und Formveränderung Kräfte bei Änderungen von Bewegung</p>	<p>Atmung, Stofftransport und Ausscheidung Selbst- und gegenseitige Hilfe</p> <p>Informationsverarbeitung beim Menschen Auge – ein wichtiges Sinnesorgan Auge und Ohr als „Fenster zur Umwelt“ Leistungen des Nervensystems bei der Informationsverarbeitung</p>	<p>Zufällige Ereignisse grafisches Darstellen von Häufigkeiten in Diagrammen Häufigkeitsverteilung</p>	<p>Inline-Skating Komplex I Bewegen, Spielen, Erleben Erlernen, Üben, Anwenden</p>
<p>Fächer</p>	<p>Physik</p>	<p>Biologie</p>	<p>Mathematik</p>	<p>Sport</p>

Themenkomplex: Aktiv das Leben gestalten
Thema: Freizeit - sinnvoll gestalten

Ziele:

Die Schülerinnen und Schüler sollen ausgewählte Möglichkeiten der Freizeitgestaltung kennen lernen, erproben und in das eigene Leben einbeziehen.

Sie werden angeregt, nicht lediglich kommerzielle Freizeitangebote zu konsumieren, sondern aktiv persönliche Interessen zu entwickeln, eigene Talente zu entdecken, Verantwortung für die Erhaltung der eigenen Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu übernehmen.

Den Schülerinnen und Schülern wird ermöglicht, ein kulturvolles, vielseitiges und interessantes Schulleben mitzugestalten.

Im Sinne einer realistischen Berufsorientierung sollten innerhalb der fächerübergreifenden Thematik „Freizeit - sinnvoll gestalten“ spezielle Neigungen gefördert, nach Möglichkeit entsprechende Berufsfelder kennen gelernt und weiterführende, außerschulische Lernorte erkundet werden.

Hinweise zur integrativen Arbeit mit der Thematik:

Die folgenden Bausteine stellen ein Angebot dar, aus dem für eine schulische Projektwoche einzelne Schwerpunkte zur intensiven Bearbeitung ausgewählt werden können. Grundlage dafür bilden die konkreten schulischen Bedingungen und die pädagogischen Intentionen.

Inhalte	Hinweise
<p>Baustein: Meine Freizeit und ich...</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stellenwert der Freizeit im Tageslauf - persönliche Ansprüche und Möglichkeiten der eigenen Freizeitgestaltung - Freizeitmarkt/Bereiche der Freizeitindustrie/Funktionen des Freizeitmarktes - Sportvereine, Musik- und Malschulen, Theater, Jugendfreizeiteinrichtungen u. a. kommunale und kommerzielle Anbieter 	<p>Erfahrungsaustausch, gegenseitiges Vorstellen und ggf. Erproben verschiedener Freizeitaktivitäten</p> <p>Vorbereitung, Organisierung und Durchführung einer „Hobby-Börse“ mit Angeboten für alle Schülerinnen und Schüler zum Mitmachen</p> <p>Analyse ausgewählter Beispiele aus den Massenmedien Recherchen in der Regionalpresse und anderen Informationsquellen Erarbeitung einer Präsentation örtlicher Freizeitangebote</p> <p>Kennenlernen, Orientierung, Entscheidungshilfen für die Nutzung von Freizeitangeboten</p>

Inhalte	Hinweise
<p>Baustein: Hobby und Beruf</p> <ul style="list-style-type: none"> - soziales, künstlerisches, politisches Engagement in der Freizeit 	<p>Erkundungen in der Region Gespräche und Erprobungen (Musikschulen, Sportvereine, freiwillige Feuerwehr, Vereine, Freizeitzentren, politische Jugendorganisationen, Bürgerinitiativen u. a.) gemeinsame Aktivitäten von Schülerinnen und Schülern sowie „Profis“ Erarbeitung einer Präsentation zu Berufsbildern aus den entsprechenden Bereichen (Zusammenarbeit mit Ausbildungsstätten bzw. Einrichtungen beruflicher Beratung)</p>
<ul style="list-style-type: none"> - gesundheitsorientierte Fitness für Beruf und Freizeit 	<p>in Zusammenarbeit mit einer Krankenkasse Möglichkeiten der altersspezifischen Gesunderhaltung erkunden und erproben Möglichkeiten der Ich-Stärkung und Teamfähigkeit in praktischen Übungen kennen lernen und erproben (Zusammenarbeit mit Schulpsychologinnen/Schulpsychologen, Krankenkassen)</p>
<p>Baustein: Theater und Tanz</p> <ul style="list-style-type: none"> - szenische Projekte 	<p>Kontakte zu örtlichen Theatern suchen, Kennenlernen des Theaterbetriebs Erarbeitung einer szenischen Gestaltung (z. B. Dramatik, Kabarett, Figuren-, Schatten-, Schwarzlicht-, Bewegungstheater), evtl. in Zusammenarbeit mit Theaterleuten</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Tanzprojekt 	<p>Musik und Bewegung verbinden, evtl. in Verbindung mit einem szenischen Projekt oder einer Fest-/Feiergestaltung</p>
<p>Baustein: Feste und Feiern</p> <ul style="list-style-type: none"> - traditionelle Feste und Feiern als kulturelle Ausdrucksformen von Gemeinschaften 	<p>regionale Traditionen erkunden Erfahrungen zu familiären Festen und Feiern austauschen aktive Vorbereitung und Beteiligung an einem Dorf-, Stadt- oder Stadtteilstfest</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Feste und Feiern in unterschiedlichen Kulturen 	<p>Feste und Feiern in aller Welt - an ausgewählten Beispielen kennen lernen, über aktive Beschäftigung mit fremder Feierkultur (Lieder, Tänze, Speisen und Getränke) Einblicke in andere Kulturen gewinnen</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Feste und Feiern als Ort der Begegnung 	<p>Planung und Durchführung eines Festes, von der Planung bis zur Nachbereitung (z. B. Klassen- oder Schulfasching, Abschlussfete)</p>

Tabellarische Paralleldarstellung

<p>Themen und Inhalte in den Rahmenrichtlinien der Fächer</p>	<p>Umgang mit Stimme und Instrumenten Liedgestaltung und Liedbegleitung</p> <p>Musik und Alltag Stars in der Musik Funktionsweise des Musikmarktes Musik zur Entspannung und Aktivierung</p> <p>Musik im Wandel der Zeit historischer Tanz</p> <p>Musik und Theater zwei Musiktheaterwerke als Beispiele für das Zusammenwirken verschiedener Künste</p> <p>Musik der Gegenwart Rock- und Popmusik und ihre Herkunft</p>	<p>Gesellschaft Möglichkeiten und Grenzen des Freizeitverhaltens</p>	<p>Gesundheitsorientierte Fitness Kräftigungsübungen, Dehnungsübungen, Entspannungsübungen, Rückenschule, Cardio-Fitness, asiatische Konzepte</p> <p>alle Stoffgebiete (z. B. Leichtathletik, Basketball) Bewegen, Spielen, Erleben Angebote für das Sporttreiben in der Freizeit</p> <p>Gymnastik/Tanz Folkloretänze, Gesellschaftstänze, moderne Tänze, Aerobic, Step-Aerobic, Jazzgymnastik</p>
<p>Fächer</p>	<p>Musik</p>	<p>Sozialkunde</p>	<p>Sport</p>

Schuljahrgänge 9 und 10

Themenkomplex: Gesundes Leben

**Thema: Gesund und leistungsfähig ein Leben lang -
 Lebensgestaltung ohne Sucht und Drogen**

Ziele:

Die Schülerinnen und Schüler entwickeln ein Verantwortungsbewusstsein für ihre eigene Gesundheit, für ihre Mitmenschen und für das Beziehungsgefüge Mensch, Natur und Umwelt. Sie sollen in die Lage versetzt werden, Faktoren zur Entwicklung und Erhaltung von Gesundheit ("Salutogenese") zu erkennen, und können Gesundheit als Wohlbefinden erleben. Sie begreifen Gesundheit als Produkt ihrer eigenen Persönlichkeit, ihrer Umwelt und der sozialen Lebenswelt. Grundlage dafür bildet ein Verständnis von Gesundheitserziehung, das an erfüllter Gegenwart ansetzt und von dort auf die Zukunft abzielt.

Die Schülerinnen und Schüler sollen sensibel ihre eigene Körperlichkeit wahrnehmen, gesundheitlich bewerten und Schlussfolgerungen ziehen. Die erworbenen Kompetenzen sollen ihnen die Integration in Gruppen erleichtern und sie befähigen, soziale Zusammenhänge des Bewegungshandelns und deren Bedeutung für das Wohlbefinden zu begreifen. Sie erkennen sport-, spiel- und bewegungsbezogene Probleme als reizvolle Herausforderungen an ihre Problemlösungsfähigkeit und erlernen, mit wichtigen Gesundheitspraktiken ihren Körper und ihre psychische Befindlichkeit wahrzunehmen und zu begreifen.

Mit dem Wissen über Nährstoffe und Stoffwechselfvorgänge können die Schülerinnen und Schüler ihre Ernährung gesundheitsbewusst gestalten.

Sie sollen mögliche Beweggründe für Drogenkonsum benennen, Suchtstrukturen wahrnehmen und diskutieren sowie Drogen nach Herkunft, Wirkungen und Folgen für den menschlichen Organismus erläutern können und dabei lernen, Anlässe für Drogenmissbrauch zu erkennen. Sie sollen über Institutionen in ihrer Region, die mit Suchtkranken und deren Familien arbeiten, informiert sein.

Inhalte	Hinweise
<p>Bewegungserziehung, Sport und Entspannung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Übungsprogramme zur Entwicklung von Kraftfähigkeiten, Ausdauerfähigkeiten und Beweglichkeit - Dehnungs- und Entspannungsübungen Rückenschule - Sportspiele - thematisches sportartenunabhängiges Bewegen 	<p>gesundheitsorientierte Fitness Empathieübungen</p> <p>Erwerb von Kompetenzen zum Wiederherstellen von Entspannung und Ausgeglichenheit Wahrnehmen von Müdigkeit und Erschöpfung und Wiederherstellung von Vitalität Praktiken zur Vorbereitung des Organismus auf körperliche Aktivitäten</p> <p>Bereitschaft und Fähigkeit entwickeln zum Vereinbaren gemeinsamer Spielregeln sowie zur Rücksichtnahme und Hilfsbereitschaft</p> <p>Körpererfahrung, Körper- und Bewegungsbildung Wagnis und Risiko Miteinander und Gegeneinander Sporttreiben in der Natur richtiges Verhalten während der Schwangerschaft Vorsorgeuntersuchungen, Bewegung und Ernährung, Körperpflege usw.</p>
<p>Sucht und Drogen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sucht und Sehnsucht als körperliche und seelische Abhängigkeit der Menschen - Suchtprävention - Missbrauch von Drogen und Genussmitteln 	<p>Methode: Sehnsuchtsbilder malen, Kleingruppengespräche Wo sind die Grenzen und Übergänge ? Sensibilisierung unter Nutzung konkreter eigener Erfahrungen Aufklärung durch Bewusstmachen von Hintergründen Anleitung zur Entwicklung von Gewohnheiten Modellwirkung durch Wahrnehmen von Vorbildfunktionen gesellschaftliche und persönliche Strategien, z. B. Abbau der Arbeitslosigkeit, sinnvolle Freizeitangebote, menschenfreundliche Wohnverhältnisse, angstfreie Schulen, stressärmere Familien (Kleingruppenarbeit, Wandzeitung)</p> <p>Ursachen für den Drogenmissbrauch analysieren individuelle und soziale Gründe Möglichkeiten der Konfliktlösung und alternative Handlungsmöglichkeiten aufzeigen</p>

Inhalte	Hinweise
- Drogenabhängigkeit	Unterscheidung körperlicher, geistig-seelischer und sozialer Abhängigkeit
- Auswirkungen auf den Körper und das Wohlbefinden	stoffgebundene, stoffungebundene Süchte Beeinträchtigungen der Gesundheit und der Leistungsfähigkeit
- Sport und Doping	Zusammenarbeit mit fachkundigen Stellen (Suchtberatungsstellen und Rehabilitationszentren) Einfluss auf die körperliche und sportliche Leistungsfähigkeit Ursachen und Auswirkungen von Extremsportarten
Gesunde Ernährung	aufbauend auf Vorleistungen der Schuljahrgänge 7/8 des Faches Biologie: Ernährung ... Grundsätze einer gesunden Ernährung, Nährstoffe
- Bestandteile einer gesunden Nahrung	Ernährungsverhalten verdeutlichen Möglichkeiten einer vollwertigen und kalorienarmen Ernährung Auswahl von Nahrungsmitteln sowie Nahrungsvor- und -zubereitung erproben Ernährungsgewohnheiten bewusst machen
- Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße	Nachweisreaktionen Bau der Nährstoffe chemische Prozesse bei der Zersetzung der Nährstoffe
- Ernährung und sportliche Betätigung	Mehrbedarf einzelner Bestandteile durch den Sport
- Auswirkungen falscher Ernährung	Ausgleich von Flüssigkeitsverlusten Ernährungsstörungen, Magersucht, Fettsucht
- Schönheitsideale im Wandel der Zeit	Auswertung verschiedener Medien das Schönheitsideal des 20. Jahrhunderts
- Man ist, was man isst	Gruppenarbeit zu den Tagesmahlzeiten Mitbringen von Realobjekten zu den Mahlzeiten
- Präsentation	Zusammenarbeit aller Fächer, z. B. unter dem Motto "Wir laden ein zum gesunden Menü"; Erstellen eines Speiseplanes unter dem Aspekt der gesunden Ernährung

Tabellarische Paralleldarstellung

<p>Themen und Inhalte in den Rahmenrichtlinien der Fächer</p>	<p>Gesundheitsorientierte Fitness Übungsprogramme zur Entwicklung von Kraftfähigkeiten, Ausdauerfähigkeiten und Beweglichkeit, Dehnungs- und Entspannungsübungen Empathieübungen Rückenschule Sportspiele</p> <p>thematisches sportarten-unabhängiges Bewegen Folgen und Begleiterscheinungen von Bewegungsmangel Potenzen des Sports, um Stress abzubauen, Anerkennung zu finden, Selbstwertgefühl zu entwickeln Ernährung und sportliche Betätigung Sport und Doping</p>	<p>Sauerstoffderivate der Kohlenwasserstoffe Ethanol alkoholische Gärung physiologische Wirkung Alkanole physiologische Wirkung weitere Ester Bedeutung Kohlenhydrate im Überblick</p> <p>Stickstoff - Element des Lebens Eiweiße als organische Stickstoffverbindungen</p>	<p>Die zentrale Stellung der Pflanzen im Ökosystem Drogen in der Pflanzenwelt</p>	<p><i>Evangelischer Religionsunterricht</i> Sucht und Sehnsucht individuelle und soziale Gründe für Drogenkonsum Sucht und Sehnsucht als menschliche Eigenschaften gebräuchliche Drogen Drogenabhängigkeit Suchtberatungsstellen und ihre Arbeitsweisen Suchtprävention</p> <p><i>Ethikunterricht</i> Gut leben – in Selbstbestimmung bis zum Ende Befreiung zum Selbst Abhängigkeit als Gefährdung Wege aus dem Abseits Götzen und Heilslehren „Neue Götter“ unserer Zeit Stil, Mode, Lifestyle, Selbstvergötzung Heilslehre Konsumismus/Konsumsucht</p>
<p>Fächer</p>	<p>Sport</p>	<p>Chemie</p>	<p>Biologie</p>	<p>ev. RU/EU</p>

5.3 Darstellung der Stoffgebiete in den Schuljahrgängen 11/12 (Qualifikationsphase)

5.3.1 Stoffgebiete in den Schuljahrgängen 11/12 (Qualifikationsphase)

Gesundheitsorientierte Fitness Komplex II

Voraussetzung und Grundlage für diesen Komplex bildet das Festigen und Vervollkommen der Inhalte aus dem Komplex I.

Die Lernziele sind komprimiert für Teilbereiche zusammengefasst.

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-affektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- nach Übungsprogrammen, die auf ihre individuellen Interessen und Fähigkeiten abgestimmt sind, trainieren,
- Übungen zur Entwicklung der Kraft- und Ausdauerfähigkeiten bewusst anwenden,
- Übungen und Übungsprogramme zur Verbesserung der Beweglichkeit und zur Entspannung selbständig erstellen,
- Wissen aus den ausgewiesenen Lernbereichen der allgemeinen Sporttheorie nachweisen,
- erweiterte Kenntnisse zu Reaktionen des Herz-Kreislauf-Systems auf Belastungen während der sportlichen Betätigung nutzen,
- den Einfluss von Bewegung auf das Wohlbefinden steuern,
- wesentliche Faktoren werten, die die Gesundheit erhalten,
- die Notwendigkeit lebensbegleitender körperlicher Betätigung begreifen,
- sich prophylaktisch rückengerecht im Alltag verhalten,
- das Erlernte zu eigenen Übungsprogrammen unter Berücksichtigung sportfachlicher und gesundheitsspezifischer Prinzipien zusammenstellen und
- eigenverantwortlich, bewusst und selbständig üben.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
<i>Kräftigungsübungen</i>	<p>verschiedene Formen des Krafttrainings (dynamisches und statisches) einsetzen FGO-Training</p> <p>Binnendifferenzierung: Erstellen von Übungsprogrammen entsprechend den individuellen Interessen und Fähigkeiten Erstellen und Umsetzen eigener Übungsprogramme Verbindung von Unterricht und Selbsttraining Nutzung vielfältiger Übungen ohne Geräte (Liegestütze, Crunches, Kniebeugen ...) oder mit einfachen Materialien und Geräten (Gewichtsmanschetten, Heavy-hands, Kurzhanteln, elastische Trainingsbänder ...) Wiederholungsmethode oder Intervallmethode einsetzen</p> <p>Vor- und Nachbereitung sportlicher Belastung (Erwärmung, Dehnung) Vor- und Nachteile beim Üben mit Heimtrainingsgeräten (Hantelbänke, Multifunktionsgeräte ...)</p>
<i>Entspannungsübungen</i>	
Meditation	allgemeine Ruhigstellung durch Konzentration auf die Körperhaltung und Atmung
Regulatives Muskeltraining	<p>Auslösen von Bildern durch Musik Regulieren von Fehlspannungen Mobilisierung der Emotionalität und des Wohlbefindens Aktivierung schöpferischer gedanklicher Prozesse</p>
<i>Rückenschule</i>	<p>Einordnung verschiedener Sportarten bezüglich der Wirbelsäulenbelastung (Schwimmen, Jogging, Rad fahren, Tennis, Krafttraining) Einfluss richtiger Technikausführung und Abhängigkeit von Dauer und Häufigkeit der Belastung weitere Aspekte des rückerneuernden Tagesablaufs (Sitzen am Arbeitsplatz, im Auto, am Computer, Alternatives Sitzen, Aufstehen) prophylaktische Übungsprogramme für ein kompensierendes rückerneuerndes Verhalten - Kräftigung und Dehnung besonders beanspruchter Muskelgruppen</p>

Inhalte	Hinweise
<i>Cardio-Fitness</i>	Binnendifferenzierung Wahl der Mittel der Ausdauerschulung aus verschiedenen Bereichen entsprechend den individuellen Interessen und Fähigkeiten (Jogging, Walking, Aerobic, Step-Aerobic, Schwimmen, Rad fahren) Erstellen und Umsetzen eigener Übungsprogramme Verbindung von Unterricht und Selbsttraining hauptsächlich Dauerleistungsmethode einsetzen Veranschaulichen von Anpassungserscheinungen in der Ökonomisierung der Herz-Kreislauffähigkeit Vor- und Nachbereitung sportlicher Belastung (Erwärmung, Dehnung) Vor- und Nachteile beim Üben mit Ausdauergeräten und Heimtrainern (Fahrräder, Step-Geräte) Zusammenhänge von Ausdauer und allgemeiner körperlicher Leistungsfähigkeit

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-affektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- durch verbesserte koordinative Fähigkeiten unterschiedliche Bewegungsfolgen nachvollziehen,
- Bewegungsaufgaben lösen sowie Angriffs- und Verteidigungstechniken demonstrieren,
- Wissen aus den ausgewiesenen Lernbereichen der allgemeinen Sporttheorie nachweisen und
- eigenverantwortlich, bewusst und selbständig üben.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
<i>Asiatische Konzepte</i> Yoga Bereich Rumpfmuskulatur Umkehrübungen Partnerübungen	Kobra, Heuschrecke, Bogen, Hase-Kamel Dreieckstand, Kerze, Kopfstand Strecksitz, Standwaage, Zange

Inhalte	Hinweise
Tai-Chi-Chuan	Einführung in die Peking-Form (24 Folgen) natürliche Atmung gleichmäßige und fließende Bewegungen Wechsel von Anspannung und Lockerheit bewusste Körperhaltung
Asiatische Kampfsportübungen	weitere Grundstellungen Fallübungen unter Einbeziehung von Partnerinnen/Partnern, Hindernissen komplexe Partnerübungen und Bewegungsfolgen Abwehrtechniken Hand- und Fußtechniken und deren Kombination Selbstverteidigung gegen bewaffnete Angriffe
Wissen	
Technikmerkmale und Fachbegriffe	übungsbegleitend vermitteln

Leichtathletik

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-affektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- sportliche Fertigkeiten bewusst zur Verbesserung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten nutzen,
- durch bewusste Übungsgestaltung den Prozess der Anpassungsvorgänge des Herzkreislaufsystems gezielt beeinflussen,
- sportliche Techniken und rhythmische Bewegungsfolgen sicher anwenden,
- Wissen aus den ausgewiesenen Lernbereichen der allgemeinen Sporttheorie nachweisen und
- selbständig Wettkämpfe organisieren und leiten.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Bewegen, Spielen, Erleben	Gestaltung von freudvollen und spielerischen Mehrkämpfen Mannschaftswettkämpfe
Erlernen, Üben, Anwenden Vervollkommen bisher erlernter technischer Fertigkeiten	
<i>Lauf</i>	
Start	Anwendung der individuellen Hoch- und Tiefstarttechnik unter Wettkampfbedingungen
Sprint	Einbeziehung von Langsprints 200 m bzw. 400 m
Staffellauf	bewusste taktische Gestaltung Anwendung verschiedener Techniken (amerikanischer Wechsel)
Mittel- und Langstreckenlauf	Anwendung verschiedener Methoden zur Verbesserung des Tempogefühls (extensive und intensive Intervallmethode, Dauerleistungsmethode)
<i>Sprung</i>	
Weitsprung	Vervollkommnung der individuellen Technik
Hochsprung	Ausprägung koordinativer Fähigkeiten durch Anwendung verschiedener Techniken (Hochsprungmehrkampf)
<i>Wurf/Stoß</i>	
Kugelstoß	Anwendung der O'Brien-Technik
mögliche Inhalte	Binnendifferenzierung
Hürdenlauf	rhythmisches Überlaufen von 5 Hürden unter wettkampfähnlichen Bedingungen
Dreisprung	rhythmische Gestaltung des Sprunges Hop-Step-Jump Zusammenhang zwischen Anlaufgeschwindigkeit und Absprungwinkel
Stabspringen	
Speerwurf	Anlauf verlängern

Inhalte	Hinweise
Schleuderball	Würfe mit Drehung
Diskuswurf	Standwurf Drehwürfe unter strikter Beachtung der Sicherheitsbestimmungen (Wurfkäfig)
Gestaltung von Mehrkämpfen	
Erweiterung im Profilfach	
<i>Lauf</i>	
Sprint	Anheben des Leistungsniveaus durch bekannte Trainingsmethoden
Staffellauf	
Hürdenlauf	
Mittel- und Langstreckenlauf	
<i>Sprung</i>	
Weitsprung	Ausprägung der individuellen Technik durch vielseitige Übungsformen
Hochsprung	
Dreisprung	
Stabhochsprung	
<i>Wurf/Stoß</i>	
Kugel	Nutzen spezieller Trainingsmittel zur Verbesserung der Krafftigkeiten
Speer	Einbeziehen vielseitiger Übungsformen zur Technikstabilisierung
Diskus	Einhalten der Sicherheitsbestimmungen!
<i>Mehrkampf</i>	
Wissen	
Wettkampf- und Sicherheitsbestimmungen	Wurf- und Stoßbereich
Technikmerkmale und Fachbegriffe	O'Brien-Technik
Mehrkampf	Gestaltung eines Mehrkampfes Umgang mit Punkttabellen

Gerätturnen

Jeder Kurs ist mit einem Vierkampf abzuschließen.

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-affektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- die technischen Fertigkeiten konditionell und koordinativ sicher bewältigen,
- die Übungen bewusst zur Verbesserung ihrer Körperhaltung und zur Körperformung einsetzen,
- neue Techniken und bereits erlernte Fertigkeiten kreativ und selbständig in Übungsverbindungen (Mädchen unter Einbeziehung der Musik beim Bodenturnen) verknüpfen,
- neue Bewegungshilfen sicher und verantwortungsbewusst anwenden,
- Wissen aus den ausgewiesenen Lernbereichen der allgemeinen Sporttheorie nachweisen und
- durch anspruchsvolle Techniken und Übungsverbindungen neuen Herausforderungen gerecht werden.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Bewegen, Spielen, Erleben	Vervollkommnung koordinativer Fähigkeiten durch die Ausführung anspruchsvoller Stützsprünge sowie verschiedener Ausführungen des Saltos beim Springen mit dem Minitrampolin; Kombination mehrerer gleicher Geräte zur konditionellen Vervollkommnung und Schaffung neuer Anforderungen
Erlernen, Üben, Anwenden Vervollkommen bisher erlernter technischer Fertigkeiten	
Schülerinnen	
<i>Boden</i>	
Handstütz-Überschlag seitwärts	mit Veränderung des Stützes und Steigerung des Bewegungstempos

Inhalte	Hinweise
Felgrolle akrobatische und gymnastische Übungen	in neuen Verbindungen und mit Erhöhung der Übungsdauer
Übungsverbindung	entsprechend der individuellen Leistungsfähigkeit (oder entsprechend den Wettkampfbestimmungen)
<i>Sprung</i>	Geräthöhe: entsprechend den Wettkampfbestimmungen
Sprunghocke Sprunggrätsche	weitere Ausprägung der Flugphasen
<i>Stufenbarren</i>	
Aufgänge: Sprungvorhocken	aus dem Anlauf in den freien Stütz
Knie-Aufschwung aus dem Vorlaufen, Stand, Ansprung	
Felgunterschwingung mit 1/2 Drehung aus dem Innenseitsitz	
Abgänge: Handstütz-Überschlag seitwärts	
Übungsverbindung	entsprechend der individuellen Leistungsfähigkeit
<i>Schwebebalken</i>	
Aufgänge: Auflaufen aus dem Schrägstand vorlings aus dem Querstand vorlings	
Rolle vorwärts über den Kopf über die Schulter	in verschiedene Endpositionen
Abgänge: Handstütz-Überschlag seitwärts	
Übungsverbindung	entsprechend der individuellen Leistungsfähigkeit

Inhalte	Hinweise
<p>mögliche Inhalte</p> <p><i>Boden</i> Rondat Spagat</p> <p><i>Sprung</i> Sprünge mit einbeinigem Absprung oder schrägem Anlauf</p> <p>Sprungbücke Handstütz-Sprungüberschlag seitwärts vorwärts</p> <p><i>Stufenbarren</i> Kippaufschwung aus dem Vorschwung</p> <p>Abgänge: Sprungkehre Sprungflanke Kniehang-Abschwung</p> <p><i>Schwebebalken</i> Sprungaufgrätschen Rolle rückwärts, über Schulter oder Kopf, in verschiedene Endpositionen</p> <p>Schüler</p> <p><i>Boden</i></p> <p>akrobatische und gymnastische Elemente</p> <p>Übungsverbindung</p> <p><i>Sprung</i></p> <p>Sprunghocke</p> <p><i>Barren</i></p> <p>Abgänge: Dreh-Hocke</p> <p>Übungsverbindung</p>	<p>Binnendifferenzierung</p> <p>weite Körpervorlage</p> <p>Erhöhung der Schwierigkeit und Übungsfolge</p> <p>entsprechend den individuellen Leistungsfähigkeit</p> <p>Geräthöhe: entsprechend den Wertungsvorschriften</p> <p>Hochbarren</p> <p>Dreh-Zughilfe</p> <p>entsprechend der individuellen Leistungsfähigkeit</p>

Inhalte	Hinweise
<i>Reck</i>	Hochreck
Aufgänge: Hüft-Aufzug	
Knie-Aufschwung aus dem Schwung	
Hüft-Umschwung vorlings rückwärts	
Abgänge: Felgunterschwung aus dem Stütz Drehhocke	
Übungsverbindung	entsprechend der individuellen Leistungsfähigkeit
mögliche Inhalte	Binnendifferenzierung
<i>Boden</i>	
Handstütz-Überschlag vorwärts Kopfstütz-Überschlag	aus einer Rolle vorwärts
Rondat Salto vorwärts	
<i>Sprung</i>	Kasten/Pferd seit
Sprungbücke	
<i>Barren</i>	
Aufgänge: Oberarm-Kippaufschwung	Schubhilfe für Kippbewegung
Kippaufschwung aus dem Vorlaufen	
Dreh-Hocke Oberarm-Felgumschwung aus dem Oberarmstand	in verschiedene Endpositionen
<i>Reck</i>	
Aufgänge: Hüftaufzug Spreiz-Kipp-Aufschwung Kippaufschwung Stemmaufschwung	
Wissen	
Technikmerkmale und Fachbegriffe	Bewegungshilfen Übungsbezeichnungen

Inhalte	Hinweise
<p>Erweiterung im Profilfach</p> <p>Schülerinnen</p>	
<p>Das nachfolgend angeführte Übungsrepertoire ist je nach dem Leistungsstand individuell erweiterungsfähig.</p>	
<p><i>Boden</i></p>	
<p>Handstütz-Überschlag vorwärts oder rückwärts</p>	
<p>Spagat</p>	<p>Erweiterung der Formen</p>
<p>akrobatische und gymnastische Übungen</p>	<p>Erweiterung der Kombinationen, Erhöhung der Übungsfolge und Variabilität</p>
<p>Übungsverbindung</p>	<p>entsprechend der individuellen Leistungsfähigkeit (oder entsprechend den Wettkampfbestimmungen)</p>
<p><i>Sprung</i></p>	<p>Geräthöhe: entsprechend den Wertungsvorschriften</p>
<p>Handstütz-Sprungüberschlag seitwärts oder vorwärts</p>	
<p><i>Stufenbarren</i></p>	
<p>Felgunterschwung aus dem Innenseitstütz aus dem Aufgrätschen</p>	
<p>Auf- und Umschwünge mit Griffwechsel, vorwärts und rückwärts am unteren und oberen Holm in Verbindung mit Abschwüngen</p>	
<p>Abgänge: Handstütz-Überschlag seitwärts</p>	
<p>Seithandstand mit Abhocken Abgrätschen</p>	
<p>Übungsverbindung</p>	<p>entsprechend der individuellen Leistungsfähigkeit</p>
<p><i>Schwebebalken</i></p>	
<p>Rolle vorwärts und rückwärts, in verschiedene Endpositionen</p>	
<p>1/1 Drehung ein- und beidbeinig</p>	

Inhalte	Hinweise
Schwingen in den flüchtigen Handstand (Querhandstand)	
Abgänge: Handstütz-Überschlag vorwärts	
Übungsverbindung	entsprechend der individuellen Leistungsfähigkeit
Schüler	
Das nachfolgend angeführte Übungsrepertoire ist je nach dem Leistungsstand individuell erweiterungsfähig.	
<i>Boden</i>	
Kopfstütz-Überschlag	aus einer Rolle vorwärts
Standwaage	vielfältige Formen erarbeiten
akrobatische und gymnastische Elemente	Erweiterung der Kombinationen und Variabilität
Übungsverbindung	entsprechend der individuellen Leistungsfähigkeit
<i>Sprung</i>	
	Geräthöhe: entsprechend den Wettkampfstimmungen
Sprungbücke	Optimierung der Flugphasen
<i>Barren</i>	
	Hochbarren
Aufgänge: Kippaufschwung Stemmaufschwung	aus dem Vorlaufen, aus dem Vorschwingen rückwärts
Oberarm-Felgumschwung	
Abgänge: Dreh-Hocke aus dem Liegestütz	
Übungsverbindung	entsprechend der individuellen Leistungsfähigkeit
<i>Reck</i>	
	Hochreck
Aufgänge: Kippaufschwung oder Spreiz-Kipp-Aufschwung	
Umschwünge Hüft-Umschwung vorlings vorwärts Hüft-, Knie-, Spreiz-Umschwünge	

Inhalte	Hinweise
Felgunterschwung	mit 1/2 Drehung
Abgänge: Hocke oder Grätsche	
Übungsverbindung	entsprechend der individuellen Leistungsfähigkeit
Wissen	
Technikmerkmale und Fachbegriffe	Übungsbezeichnungen Bewegungshilfen
Wettkampfbestimmungen	

Gymnastik/Tanz

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-affektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- koordinative und konditionelle Fähigkeiten bewusst zur Verbesserung des individuellen Leistungsniveaus einsetzen,
- vielfältige Techniken ohne und mit Handgerät in Übungskombinationen ästhetisch wirkungsvoll darbieten,
- Zusammenhänge von Musik, Raum, Zeit und Bewegung in Gymnastik und Tanz ableiten,
- die Fähigkeit zur Selbst- und Fremdbeobachtung bzw. -einschätzung anwenden,
- Wissen aus den ausgewiesenen Lernbereichen der allgemeinen Sporttheorie nachweisen und anwenden sowie
- sich an einer bewegungsintensiven Auseinandersetzung mit Musik und einer Gestaltung von Bewegungsaufgaben gemeinsam erfreuen.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Bewegen, Spielen, Erleben	Übungsformen zur Darstellung von Gefühlen, Beziehungen und Handlungen unter dem Gesichtspunkt der bewussten Einbeziehung von Körperbewegung, Gestik und Mimik

Erlernen, Üben, Anwenden

Vervollkommen bisher erlernter technischer Fertigkeiten

Basistechniken

Sprünge
Schluss- und Einbeinsprünge

mit verschiedener Flugphasengestaltung

Stände

mit weitem Rückbeugen

Drehungen
einbeinig

mit verschiedenen Spielbeinvarianten

Bodentechniken
Stützauf- und Stützüberschwünge

Gerätetechniken

Ball
Seil
Band
Reifen



vielfältiger Wechsel der Fertigkeiten
ästhetische Ausführung mit großen
Bewegungsweiten
Erhöhung des Schwierigkeitsgrades durch die
Kombination mit anspruchsvollen Basistechni-
ken

Übungskombination
mit oder ohne Handgerät

Tanzen

Gesellschaftstänze oder
moderne Tänze oder
Jazztanz oder
Aerobic oder
Step-Aerobic

Nutzung anspruchsvoller Musik
selbständige Erarbeitung von Choreografien

Bewegungsgestaltung

Bewegungstheater, Pantomime u. a.
Themenauswahl entsprechend den Lernvor-
aussetzungen vornehmen
Einzel- und Gruppenarbeit möglich

Erweiterung im Profilfach

Gymnastik
Basistechniken/Gerätetechniken

Erweiterung der Bewegungselemente und der
gerätspezifischen Techniken mit Zuordnung
von
Basistechniken durch anspruchsvollere For-
men sowie durch Kombination zweier Hand-
geräte in der Gruppenarbeit

Übungskombination

Wahl der Handgeräte entsprechend den Inte-
ressen der Schülerinnen und Schüler

Inhalte	Hinweise
<i>Tanzen</i>	Bewegungsrepertoire systematisch erweitern verschiedene Wege zur eigenen Bewegungskomposition nutzen unterschiedliche Ausdrucksmittel anwenden
Wissen	
Technikmerkmale und Fachbegriffe	Genre-Übersicht Wettkampfbestimmungen

Basketball

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-affektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- konditionelle und koordinative Fähigkeiten bei steigenden Anforderungen auf hohem Niveau einsetzen,
- vielfältige spielmotorische Fertigkeiten in wechselnden Spielsituationen variabel anwenden,
- individual- und mannschaftstaktische Varianten und Konzepte unter erschwerten Bedingungen erfolgreich umsetzen,
- Wissen aus den ausgewiesenen Lernbereichen der allgemeinen Sporttheorie nachweisen und
- im kooperativen und konkurrierenden Spiel Fairplay als grundlegenden Bestandteil des eigenen Verhaltens demonstrieren.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Bewegen, Spielen, Erleben	vielfältige Übungs-, Spiel- und Wettbewerbsformen unter Einbeziehung sportspielspezifischer Elemente mit und ohne Ball zur komplexen Vervollkommnung körperlicher Fähigkeiten und spielmotorischer Fertigkeiten wie auch zur weiteren Verbesserung der individuellen Spielfähigkeit

Erlernen, Üben, Anwenden

Vervollkommen bisher erlernter technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten

Inhalte	Hinweise
<i>Technik</i>	
Ballannahme, Zuspiel, Dribbling und Korbwurf	variantenreiche Schulung in spielnahen Situationen mit differenzierter gegnerischer Einwirkung
Rebound	mit schnellem Umschalten von Abwehr auf Angriff
Finten	spielnahe Täuschungshandlungen mit und ohne Ball in Varianten
<i>Taktik</i>	
Positionsangriff	variables Reagieren auf Verteidigungssysteme
Schnellangriff	in unterschiedlichen Varianten mit zunehmender Genauigkeit im Zuspiel effektive Laufwege
Kreuzen und Gegenblock	mit passivem bis halbaktivem Gegner bzw. Gegnerin
Zonenverteidigung	unter Beachtung der taktischen Angriffsvarianten
Mannverteidigung	auch als Pressing
Wettkampfspiel	5:5 unter variabler Einbeziehung vielfältiger taktischer Varianten
Erweiterung im Profilfach	
<i>Technik</i>	
Ballannahme, Zuspiel, Dribbling, Korbwurf, Rebound und Finten	sichere und variable Anwendung unter Wettkampfbedingungen
<i>Taktik</i>	
Angriffs- und Abwehrverhalten	Anwendung in Varianten Ausprägung der Spieldynamik
Wissen	
Schiedsrichterzeichen/Spielregeln	Festigung durch selbständiges Anwenden
Technikmerkmale und Fachbegriffe	Schwerpunkte der erlernten Elemente
taktische Grundsätze	Merkmale individual- und mannschaftstaktischer Verhaltensweisen im Angriffs- und Abwehrverhalten

Handball

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-affektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- konditionelle und koordinative Fähigkeiten bei steigenden Anforderungen auf hohem Niveau nachweisen und sportspielspezifisch einsetzen,
- vielfältige spielmotorische Fertigkeiten in ständig wechselnden Spielsituationen gezielt und wirkungsvoll anwenden,
- gruppentaktische Varianten und unterschiedliche mannschaftstaktische Konzepte auch unter wechselnden Bedingungen bewusst und erfolgreich umsetzen,
- umfangreiche sportartspezifische Kenntnisse durch bewusstes individuelles und zweckmäßiges kooperatives Handeln im Angriffs- und Abwehrspiel nutzen sowie
- Übungsabläufe, Spiele und Turniere selbständig vorbereiten und durchführen.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Bewegen, Spielen, Erleben	vielfältige Übungs-, Spiel- und Wettbewerbsformen unter Einbeziehung sportspielspezifischer Elemente mit und ohne Ball zur komplexen Vervollkommnung körperlicher Fähigkeiten und spielmotorischer Fertigkeiten wie auch zur weiteren Verbesserung der individuellen Wettspielfähigkeit

Erlernen, Üben, Anwenden

Vervollkommen bisher erlernter technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten

Technik

Zuspiel und Ballannahme

unter spielnahen Bedingungen
bei hohem Lauftempo
über unterschiedliche Entfernungen
mit differenzierter gegnerischer Einwirkung

Schlagwurf
Sprungwurf
Fallwurf

in unterschiedlichen Varianten, von verschiedenen Positionen, in Verbindung mit Komplexübungen, jeweils unter differenzierter gegnerischer Einwirkung

Inhalte	Hinweise
Finten	Täuschungshandlungen mit unterschiedlichen Folgehandlungen im Angriff, z. B. Torwurffinte - Umspielen Torwurffinte - Zuspiel zweckmäßiges Reagieren in der Abwehr
<i>Taktik</i>	
Positionsangriff	3:3 gruppentaktische Varianten durch unterschiedliche Positionswechsel in Verbindung mit Freilaufen, Kreuzen und Sperren
Freiwurfkombinationen	in Verbindung mit Finte, Sperre und Positionswechsel
Tempogegenstoß	
Raumdeckung	individuelle, mannschaftstaktische Verhaltensweisen bei der Anwendung unterschiedlicher Abwehrsysteme, richtiges Stellungsspiel, Übergeben - Übernehmen der Angriffsspielerin/des Angriffsspielers, individuelle Mannverteidigung
Mannverteidigung	offensiv ab Mittelfeld
Wettkampfspiel	Variabilität in der Umsetzung unterschiedlicher taktischer Konzepte in Angriff und Abwehr unter Beachtung differenzierter Aufgabenstellung
mögliche Inhalte	Binnendifferenzierung
Handgelenkwurf	Aufsetzerball mit Effet als Torwurf
Sprungfallwurf	von unterschiedlichen Positionen am Wurfkreis
Sprungwurf	Ballannahme und Wurf während des Sprungs in den Torraum
Torwarttechnik	aktive Mitgestaltung des Angriffs- und Abwehrspiels Finten bei der Torwurfabwehr Abwehr des Konterangriffs

Inhalte	Hinweise
Wissen	
Spielregeln/Schiedsrichterzeichen	selbständiges Anwenden im Wettkampfspiel
Technikmerkmale und Fachbegriffe	Schwerpunkte der erlernten Elemente
taktische Grundsätze	Merkmale der individuellen Taktik wie auch der Gruppen- und Mannschaftstaktik bei Angriffs- und Abwehrhandlungen
Erweiterung im Profilfach	
<i>Technik</i>	
Ballannahme, -führung, -abgabe, Torwurf	sichere Ballbeherrschung bei unterschiedlichen Handlungsfolgen unter gegnerischer Einflussnahme und erhöhter physischer Belastung, Ausprägung individueller Stärken, Variabilität in der Anwendung bei gleichartigen und wechselnden Spielsituationen
Torwarttechnik	aktive Mitgestaltung des Angriffs- und Abwehrspiels Finten bei der Torwurfabwehr Abwehr des Konterangriffs
<i>Taktik</i>	
Angriff/Abwehr	Variabilität in der Umsetzung gruppentaktischer Konzepte und Flexibilität bei der Anwendung unterschiedlicher Spielsysteme
Wissen	
Spielregeln/Schiedsrichterzeichen	selbständiges Anwenden im Wettkampfspiel
Technikmerkmale und Fachbegriffe	Merkmale der erlernten Elemente
taktische Grundsätze	Merkmale der individuellen Taktik wie auch der Gruppen- und Mannschaftstaktik bei Angriffs- und Abwehrhandlungen

Fußball

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-affektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- die spielmotorischen Fertigkeiten unter erhöhten konditionellen Anforderungen erweitern und effektiv einsetzen,
- gruppentaktische Varianten und Konzepte in Abhängigkeit vom Spielsystem, der Leistungsfähigkeit der Gegnerin/des Gegners sowie von den äußeren Bedingungen bewusst auswählen und realisieren sowie
- Wissen aus den ausgewiesenen Lernbereichen der allgemeinen Sporttheorie nachweisen.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Bewegen, Spielen, Erleben	vielfältige Übungs- und Spielformen zur weiteren Vervollkommnung spielmotorischer Fertigkeiten und der individuellen Spielfähigkeit: Zeilendribbling, Spiel über einen Mittelfeldspieler, Blockierball, Flankenabwehrball, Dribbelzweikampf, Fitnessball
Erlernen, Üben, Anwenden	Vervollkommen bisher erlernter technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten
<i>Technik</i>	
Einwurf	weite Einwürfe
Kopfstoß	als Zuspiel, Abwehr
Finten	Üben mit passivem, halbaktivem, aktivem Gegner bzw. Gegnerin ohne und mit Torschuss
<i>Taktik</i>	
Verhalten nach Rückspiel zum Torwart	
Grundlinienspiel	mit Flanke, Eingabe oder Rückpass verdecktes Abspiel mit anschließendem Torschuss

Inhalte	Hinweise
Tackling Abseitsfalle	
Spielsystem	Zusammenspiel der verschiedenen Positionen, Positionswechsel
Wettkampfspiel	11:11 sicheres Anwenden eines Spielsystems
mögliche Inhalte	Binnendifferenzierung
Fallrückzieher	Beginn auf weichem Untergrund Schwierigkeitsgrad steigern
Torwarttechnik	Vervollkommnung des Stellungsspiels
Wissen	
Technikmerkmale und Fachbegriffe	Merkmale der erlernten Elemente
taktische Grundsätze	Spielsystem
Erweiterung im Profilfach	
<i>Technik</i>	
Ballannahme, -mitnahme, Dribbling, Stoßarten	Variationen in der Schärfe und Flugbahn des Balles sowie der Schnelligkeit der Annahme bei gleichzeitiger Verbesserung der Spielübersicht (Schulung des peripheren Sehens)
Torwarttechnik	Festigen der grundlegenden Techniken unter spielnahen Bedingungen Verbesserung der Genauigkeit der Abspiele auf die Mitspielerin/den Mitspieler
<i>Taktik</i>	
Angriff/Abwehr	Umschalten innerhalb verschiedener Taktikvarianten bei verstärktem Spieltempo und Spielsituationen
Spielformen	Varianten des Offensiv- und Konterspiels Spiel ohne Ball

Inhalte	Hinweise
Wettkampfspiel	11:11 Anwenden eines Spielsystems und verschiedener Taktikvarianten
Wissen	
Technikmerkmale und Fachbegriffe	Merkmale der erlernten Elemente

Volleyball

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-affektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- weitere Fertigkeiten des Volleyballspiels bei höherer koordinativer und konditioneller Beanspruchung effektiv einsetzen,
- ein taktisches Spielkonzept konsequent anwenden und
- Wissen aus den ausgewiesenen Lernbereichen der allgemeinen Sporttheorie nachweisen.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Bewegen, Spielen, Erleben	vielseitige Spiel- und Übungsformen mit verschiedenartigen Bällen Faustball und Prellball nach modifizierten Regeln

Erlernen, Üben, Anwenden

Vervollkommen bisher erlernter technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten

Technik

oberes Zuspiel
(Pritschen)

im Sprung frontal
Üben und Anwenden in spielnahen Situationen

Lob

als Alternative zum Angriffsschlag frontal
(Smash)

Feldabwehr

ein- und beidarmig im Fallen zu beiden Seiten

Doppelblock

komplexes Üben

Inhalte	Hinweise
<i>Taktik</i>	
Angriff	Ausnutzen der eigenen Stärken und der gegnerischen Schwächen
Wettkampfspiel	6:6 Spielsystem mit zwei Zuspielerinnen/ Zuspielern oder mit Läuferin/Läufer
mögliche Inhalte	Binnendifferenzierung
Aufschlag von oben frontal (Flatteraufschlag)	ohne Effet vielfältige Übungsformen zur Erhöhung der Zielgenauigkeit
Angriffsschlag frontal (Smash)	aus dem Hinterfeld
Wissen	
Technikmerkmale und Fachbegriffe	Merkmale der erlernten Elemente
taktische Grundsätze	Spielsysteme
Erweiterung im Profilfach	
<i>Technik</i>	
Aufschlag von oben frontal (Flatteraufschlag)	ohne Effet vielfältige Übungsformen zur Erhöhung der Zielgenauigkeit
Aufschlag von oben frontal (Sprungaufschlag)	nur bei sicherem Beherrschen der Aufgabe im Stand
Angriffsschlag frontal (Smash)	aus dem Hinterfeld
Driveschlag	als Alternative zum Angriffsschlag frontal
Feldabwehr	im Fallen vorwärts als Hechtbagger
<i>Taktik</i>	
Angriff	verschiedene Varianten des Platzierens der Angriffsschläge (cross, longline) nach in Höhe und Entfernung differenzierten Pässen
Spielformen	Überzahl- und Unterzahlspiele nach modifi- zierten Regeln 4:2; 6:2; 3:1
Wettkampfspiel	6:6 Spielsystem mit Libero

Inhalte	Hinweise
Wissen Technikmerkmale und Fachbegriffe taktische Grundsätze	Merkmale der erlernten Elemente Spielsysteme mit Libero

Judo

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-affektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- sportartspezifische Fertigkeiten in Zweikampfsituationen variabel anwenden,
- Wurftechniken in verschiedenen Selbstverteidigungssituationen einsetzen,
- Wissen aus den ausgewiesenen Lernbereichen der allgemeinen Sporttheorie nachweisen und
- ausgewählte Tätigkeiten des Kampfgerichtes durchführen.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Bewegen, Spielen, Erleben	Übungen aus dem Bereich Judo-Fitness Ukemi: auf einer Bahn von 8 m Markierungen berühren und Fallübungen durchführen Nage-komi, Uchi-komi: Durchführung verschiedener Serien nach Zeit
Erlernen, Üben, Anwenden Vervollkommen bisher erlernter technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten	
<i>Technik</i> Grundlagen der Boden- und Standarbeit Kampfstellungen Gehen und Bewegen auf der Matte Fassarten	wettkampfnahes Einnehmen der Kampfstellung situationsbedingte Fassartenwechsel

Inhalte	Hinweise
Festhaltegriffe	
Haltegriffwechsel	unter Ausnutzung von Ukes Befreiungsversuchen
Hebeltechniken	Hinweisen auf langsame Durchführung und rechtzeitiges Abklopfen des Uke
Kesa-garami Ude-garami Ude-hishigi-juji-gatame	
Wurftechniken	wettkampfnahes Üben mit akzentuierter Gegenwehr des Uke
Tai-otoshi O-soto-gari	
<i>Selbstverteidigung</i>	
Abwehr von verschiedenen Angriffen	variable Anwendung der Wurftechniken
Wissen	
Technikmerkmale und Fachbegriffe	Wurf- und Hebeltechniken

Ringen

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-affektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- sportartspezifische Fertigkeiten in Zweikampfsituationen variabel anwenden,
- Standtechniken in verschiedenen Selbstverteidigungssituationen einsetzen,
- Wissen aus den ausgewiesenen Lernbereichen der allgemeinen Sporttheorie nachweisen und
- ausgewählte Tätigkeiten des Kampfgerichtes durchführen.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Bewegen, Spielen, Erleben	Übungen aus dem Bereich zur konditionellen und koordinativen Vervollkommnung in Wettbewerbsform (Durchführung von grundlegenden Fertigkeiten, Eindrehbewegungen, Griffansätzen... in Serien nach Zeit)
Erlernen, Üben, Anwenden Vervollkommen bisher erlernter technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten	
<i>Technik</i>	
Grundlagen der Boden- und Standarbeit	
Kampfstellungen Gehen und Bewegen auf der Matte	wettkampfnahes Einnehmen der Kampfstellung
Fassarten	situationsbedingte Fassartenwechsel
Bodentechniken Rolle	gleichzeitiges Vermitteln von Abwehrmöglichkeiten
Standtechniken Gegenwurftechniken	Erarbeitung variabler Ausgangssituationen Angriffsvorbereitung durch Finten und Manöver
<i>Selbstverteidigung</i>	
Abwehr von verschiedenen Angriffen	variable Anwendung der Standtechniken
Wissen	
Technikmerkmale und Fachbegriffe	Boden- und Standtechniken

Hockey

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-affektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- konditionelle und koordinative Fähigkeiten auf höherem Niveau selbsttätig vervollkommen,
- gelernte spielmotorische Fertigkeiten variabel und effektiv in unterschiedlichen Spielsituationen einsetzen,
- verschiedene taktische Konzepte eigenständig auswählen und erfolgreich umsetzen,

- Wissen aus den ausgewiesenen Lernbereichen der allgemeinen Sporttheorie nachweisen und
- Spiele und Turnierformen selbständig organisieren und leiten.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Bewegen, Spielen, Erleben	vielfältige Spielformen mit erhöhtem Schwierigkeitsgrad zur komplexen Vervollkommnung spielerischer Fertigkeiten sowie konditioneller und koordinativer Fähigkeiten hohe Bewegungsintensität durch kleine Spielflächen, geringe Spielerzahl Parteiball, Partner-Tor
Erlernen, Üben, Anwenden	Vervollkommen bisher erlernter technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten
<i>Technik</i>	
Ballannahme, Ballabgabe, Dribbling	Dribbling mit Flanken ohne/mit Abwehrspieler/Abwehrspielerin
Torschuss	komplexe Übungsformen mit Passvarianten abgefälschte Bälle als Torschuss in der Halle „Stecker“ von rechts oder links
<i>Taktik</i>	
Angriff/Abwehr	Eckenabwehr auf dem Feld durch Querlage des Torwarts positionsspezifisches Training für Torwart, Verteidiger, Mittelfeldspieler, Stürmer
Wettkampfspiele	unterschiedliche taktische Konzepte
Wissen	
taktische Grundsätze	Merkmale der individuellen, Gruppen- und Mannschaftstaktik
Wettkampfbestimmungen	Wettkampfbestimmungen und Schiedsrichterzeichen

Unihockey

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-affektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- konditionelle und koordinative Fähigkeiten auf höherem Niveau selbständig vervollkommen,
- gelernte spielmotorische Fertigkeiten variabel und effektiv in unterschiedlichen Spielsituationen einsetzen,
- verschiedene taktische Konzepte eigenständig auswählen und erfolgreich umsetzen,
- Wissen in den ausgewiesenen Lernbereichen der allgemeinen Sporttheorie nachweisen und
- Spiele und Turnierformen selbständig organisieren und leiten.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Bewegen, Spielen, Erleben	komplexe, variantenreiche Spielformen mit erhöhtem Schwierigkeitsgrad zur Vervollkommnung spielerischer Fertigkeiten sowie konditioneller und koordinativer Fähigkeiten
Erlernen, Üben, Anwenden Vervollkommen bisher erlernter technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten	
<i>Technik</i>	
Ballannahme, Ballabgabe, Ballmitnahme	Dribbling mit Flanken, ohne/mit Gegenspielerinnen/Gegenspielern Schwedendreieck/Mormonformen komplexe Übungsformen mit Passvarianten abgefälschte Bälle als Torschuss aus der Luft geschlagene Bälle
<i>Taktik</i>	
Angriff/Abwehr	positionsspezifisches Training
Blockwechsel	ganze Spielreihen
Wettkampfspiel	unterschiedliche taktische Konzepte Spielformen mit Torwart Ausrüstung Bedingung!

Inhalte	Hinweise
<p>Wissen</p> <p>Spielregeln/Schiedsrichterzeichen</p> <p>taktische Grundsätze</p>	<p>Kleinfeldspiel</p> <p>Merkmale der Individual-, Gruppen- und Mannschaftstaktik</p> <p>torwartspezifische Aufgaben</p>

Badminton

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-affektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- alle motorischen Grundfertigkeiten des Badmintons unter erhöhten konditionellen und koordinativen Anforderungen effektiv anwenden,
- im konkurrierenden Spiel eigene taktische Varianten erfolgreich durchsetzen,
- Trainings- und Spielformen selbständig organisieren,
- Wissen aus den ausgewiesenen Lernbereichen der allgemeinen Sporttheorie nachweisen und
- Badminton als lebensbegleitende Sportart in die eigene sportliche Betätigung einordnen.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
<p>Bewegen, Spielen, Erleben</p>	<p>vielfältige Übungs- und Spielformen</p> <p>Balleimertraining</p> <p>Zielgenauigkeitsübungen - Treffen von/in Objekte (Fliesen, Zeitungen, Kästen, Eimer u. Ä.)</p> <p>Trickübungen zur Ballaufnahme vom Boden und aus der Luft</p> <p>Rückschlagspielformen (Bodentischtennis, Softballtennis u. Ä.)</p>

Erlernen, Üben, Anwenden

Vervollkommen bisher erlernter technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten

Technik

Clear, Drive, Smash, Drop
Spiel am Netz

variantenreiches Üben der Grundtechniken
unter erschwerten Bedingungen
sichere und exakte Ausführung

Inhalte	Hinweise
Aufschlag	Optimierung der Technik (Feinmotorik, Pronation)
Techniken des Speed-Badminton	
<i>Taktik</i>	
Angriff/Abwehr	variable Anwendung der Grundtechniken unter Ausnutzung der eigenen Stärken und der gegnerischen Schwächen
Wettkampfspiel	Ranglistenspiele und Turniere im Einzel, Doppel und Mixed
Wissen	
Technikmerkmale und Fachbegriffe	Schlagtechniken
Spielregeln	Gesamtregelwerk

Tennis

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-affektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- durch ein hohes Niveau konditioneller und koordinativer Fähigkeiten konkurrierendes Spielen in Wettkampfsituationen nachweisen,
- die Grundschläge unter Wettkampfbedingungen variabel anwenden,
- Wissen aus den ausgewiesenen Lernbereichen der allgemeinen Sporttheorie nachweisen,
- Trainings- und Spielformen selbständig organisieren und
- die Sportart Tennis in das eigene lebensbegleitende Sporttreiben einordnen.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Bewegen, Spielen, Erleben	Balleimertraining - auf unterschiedliche Positionen in bestimmte Bereiche Treffen nach Zuspiel aus der nahen Netzposition - auf eine ausgebreitete Zeitung, Teppichfliesen ..., Verkleinern der Trefferfläche, Zuspiele in kurzen zeitlichen Abständen auf VH oder RH im Wechsel
Erlernen, Üben, Anwenden	Vervollkommen bisher erlernter technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten
<i>Technik</i>	
Aufschlag in Variationen	Festigen der Zielgenauigkeit und Härte, auch des 2. Aufschlages
Return-Netzangriff	
<i>Taktik</i>	
Spielformen	Handicapspiele und Turnierformen
Wettkampfspiel Einzel, Doppel, Mixed	
mögliche Inhalte	Binnendifferenzierung
Topspin-Lob, VH/RH Smash RH	aus der Bewegung
Wissen	
Technikmerkmale und Fachbegriffe	Grundschläge Beschreibung der Merkmale der Aushol-, Schlag- und Ausschwingbewegung unter Beachtung biomechanischer Aspekte
Spielregeln	Wettspiel- und Turnierordnung des DTB

Tischtennis

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-affektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- durch ein hohes Niveau konditioneller und koordinativer Fähigkeiten Spielsituationen erfolgreich lösen,
- Grundtechniken in Wettkampfsituationen variabel anwenden,
- eigene taktische Varianten in Wettbewerben erfolgreich durchsetzen,
- Trainings- und Spielformen selbständig organisieren,
- Wissen aus den ausgewiesenen Lernbereichen der allgemeinen Sporttheorie nachweisen und
- Vorzüge des Tischtennispiels in lebensbegleitendes Sporttreiben einordnen.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Bewegen, Spielen, Erleben	Balleimertraining - zielfeldgenaues Schlagen-Platzieren/Distanzieren-Tempo variieren, Übungen zur variablen Verfügbarkeit mit der „Ballmaschine“

Erlernen, Üben, Anwenden

Vervollkommen erlernter technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten

Technik

Schupfschlag
VH

mit Unterschnitt
auch gegen VH

Ballonabwehr
RH

Aufschlag
VH

Rück-/Seitrotation

Kontern
RH

Gegenziehen mit Spin und Tempo

Taktik

Spielformen

Handicapspiele

Wettkampfspiel

Inhalte	Hinweise
mögliche Inhalte	Binnendifferenzierung
Topspin RH	
Flip VH, RH	
Wissen	
Technikmerkmale und Fachbegriffe	Schlagarten
taktische Grundsätze	Doppel-K.-o.-System
Materialkunde	
Angebote für das Sporttreiben in der Freizeit	Übertragen von Spielregeln anderer Sportarten auf das Wetteifern (Tiebreak ...)

Schwimmen Komplex III

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-affektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- eine verbesserte Technik im Brustschwimmen, Rückenkrault- und Kraulschwimmen nachweisen,
- Starts und Wenden in drei Sportschwimmarten ausführen,
- Elemente des Rettungsschwimmens anwenden,
- Wissen aus den ausgewiesenen Lernbereichen der allgemeinen Sporttheorie nachweisen,
- wesentliche Sicherheitsvorschriften bewusst einhalten,
- Freude an schwimmerischen Übungs-, Spiel- und Wettkampfformen sowie am Lernen in der Gruppe empfinden.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
<p>Bewegen, Spielen, Erleben</p>	<p>vielfältige Übungsformen und Spiele mit und ohne Ball, z. B. Wellen machen, Luftdribbling mit Ball oder Luftballon, Wassertreten, einarmiges Schwimmen, Schatten-Schwimmen und Spiele auf ein Tor spielerisches Tauchen, z. B. „Anziehen, Ausziehen“, Ring-Tauchen spielerisches Springen, z. B. Schrittsprung, Hochsprung, Feuerwehrsprung, Abfaller, Kopfsprung rückwärts, Hechtrolle, Salto, Schraube Springformen erfinden lassen</p>
<p>Erlernen, Üben, Anwenden Vervollkommen bisher erlernter technischer Fertigkeiten</p>	
<p><i>Technik</i></p>	
<p>Schwimmen</p>	
<p>Brust-, Rücken- und Kraulschwimmen</p>	<p>auch Einarmzug, Einbeinschlag (außer beim Brustbeinschlag) Wettbewerbsformen einsetzen, z. B. „Wer braucht die wenigsten Beinschläge/Armzüge für eine bestimmte Strecke?“</p>
<p>Schwimmen über kurze Strecken</p>	<p>Wettschwimmen Nummernstaffel, ungleicher Wettkampf (Flossenbeinschlag gegen ganze Lage)</p>
<p>Schwimmen über lange Strecken</p>	<p>Wettschwimmen bis zu 400 m, Fahrtspiel, Ausdauerschwimmen bis zu 30 Minuten Partnerschwimmen</p>
<p>Starts Bückstart Hockstart</p>	
<p>Tauchen</p>	
<p>Streckentauchen</p>	<p>nach Startsprung bis 25 m Einzelaufsicht!</p>
<p>Tieftauchen</p>	<p>Heraufholen von Gegenständen aus bis zu 4 m Tiefe</p>
<p>Retten</p>	
<p>Kleiderschwimmen</p>	<p>bis zu 100 m mit anschließendem „Entkleiden“</p>
<p>Kopfgriff Flieger oder Brücke</p>	

Inhalte	Hinweise
mögliche Inhalte	Binnendifferenzierung
Schwimmen	
Delphinschwimmen	
Starts und Wenden	
Rollwende	
Tauchen	
Schnorcheltauchen (ABC-Gerät)	Hyperventilation vermeiden
Retten	
Achselgriff	
Oberarmgriff	
Bergung von Verletzten	
Kunstschwimmen	
Synchronschwimmen und Figuren- schwimmen	mit Partnerinnen/Partnern, in Gruppen und in Formationen schwimmen, auch nach Musik; Zuber, Beugeknie, Tümmeler, Delphin, Was- serblume, Stern, Walzerkraul, Brustschwimm- Polonaise; Variationen finden lassen; Choreo- grafien erarbeiten
Wasserball	nach vereinfachten Regeln Fairness durchsetzen Beteiligung an Durchführung und Leitung von Spielen
Wissen	
Verhaltens- und Baderegeln	
Technikmerkmale und Fachbegriffe	Kopfgriff Flieger oder Brücke
Durchführung von Wettbewerben	Starterin/Starter, Zeitnehmerin/Zeitnehmer, Schreiberin/Schreiber
Angebote für das Sporttreiben in der Freizeit	Kombination mit anderen Sportarten (z. B. Rad fahren, Laufen) Langstreckenschwimmen; Triathlon Wasser-Basketball, -Handball, -Volleyball Staffeln und lustige Wettkämpfe, z. B. Additi- onsschwimmen oder Rekordschwimmen als Gruppenwettkämpfe Zugangsmöglichkeit zum Wasserwandern, Sporttauchen, Wasserrettung u. a.

Inhalte	Hinweise
Erweiterung im Profilfach	
<i>Technik</i>	
Schwimmen	
Brust-, Rücken- und Kraulschwimmen	Arbeit an der Feinkoordination; beim Rücken- und Kraulschwimmen auch 4er- und 2er-Beinschlag
Delphinschwimmen	zunächst mit 1er-Schlag (Gleittechnik), später mit doppeltem Beinschlag; Atmung bei jedem zweiten Armzug
Schwimmen über kurze Strecken	Wettschwimmen Lagenschwimmen
Schwimmen über lange Strecken	Lagenschwimmen
Starts und Wenden Rollwende	
Tauchen	
Schnorcheltauchen (ABC-Gerät)	Ausblasen der Maske und des Schnorchels
Hindernistauchen	Unterwasserbänder, Reifen, Keulen usw. um- oder durchtauchen
Retten	
Befreiungsgriffe	
Achselgriff Oberarmgriff	
Bergung von Verletzten	im flachen Wasser über den Beckenrand über eine Leiter
Wiederbelebung	
Kunstschwimmen	
Synchron- und Figurenschwimmen	eigene Bewegungsideen inszenieren und selbständig Choreografien erarbeiten lassen
Kunstspringen	1-m-, 3-m-Brett

Inhalte	Hinweise
<p>Wissen</p> <p>Technikmerkmale und Fachbegriffe</p> <p>Umgang mit dem ABC-Gerät</p> <p>Reaktionen des Organismus auf das Tauchen</p>	<p>Delphinschwimmen</p> <p>Rollwende</p> <p>Achselgriff</p> <p>Oberarmgriff</p> <p>Bergung von Verletzten</p>

Rudern/Kanu Komplex II

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-affektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- verbesserte Ausdauer und Differenzierungsfähigkeit nachweisen,
- sportartspezifische Fertigkeiten in unterschiedlichen Bootsklassen mit verbessertem Niveau anwenden,
- grundlegende Technikmerkmale erläutern, demonstrieren und
- umweltbewusst handeln.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
<p>Bewegen, Spielen, Erleben</p>	<p>Paddeln und Rudern in Spielformen z. B. unterschiedliche Sitz-, Knie- und Stehpositionen Tandemfahren, Zielball, Komm mit ... und Fuchsjagd (siehe Komplex I)</p>
<p>Erlernen, Üben, Anwenden Vervollkommen bisher erlernter technischer Fertigkeiten</p> <p>Rudern</p> <p><i>Technik</i></p>	

Inhalte	Hinweise
Skulltechnik	mit Flachdrehen der Blätter in Gig D2 oder Gig D4 eine Strecke von 1000 m nach Zeit (Zeitmaßstäbe dem Könnensstand und den äußeren Bedingungen anpassen) Regatten
Riementechnik	strömungsarme Gewässer nutzen
Fahren im Rennboot	für fortgeschrittene Schülerinnen und Schüler im Einer oder Mannschaftsboot
Kanu	
<i>Technik</i>	
Fahren im lagestabilen Boot	Streckenlänge bis 1000 m nach Zeit (Zeitmaßstäbe dem Könnensstand und den äußeren Bedingungen anpassen) Regatten
Fahren im Rennboot (Einer bis Mannschaftsboot)	für fortgeschrittene Schülerinnen und Schüler im K1, K2 oder K4 Wettkämpfe, Zeitgenauigkeitsläufe, Kanupolo
Wasserwandern	
Planung/Organisation von Wasser- wandertouren	Schülerinnen und Schüler in die Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung einbeziehen Projektformen/-aufträge
Wissen	Wassersport und Natur Möglichkeiten der aktiven Freizeitgestaltung
Technikmerkmale und Fachbegriffe	Riemen- oder Paddeltechnik im Rennboot
Sicherheitsbestimmungen	Wasserwanderfahrt

Surfen Komplex I

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-effektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- verbesserte Kraftausdauer und Gleichgewichtsfähigkeit einsetzen,
- die sportartspezifischen Techniken anwenden,
- Kenntnisse zum Aufbau und zur Pflege des Sportgerätes sowie zur Wasserstraßenordnung nachweisen,
- bewusst mit der Umwelt (Schutz von Flora und Fauna, Sauberhaltung der Gewässer) umgehen,
- verantwortungsbewusste Hilfe in Notfällen leisten und
- Freude an dieser Freizeitsportart empfinden und Kooperationswillen demonstrieren.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Bewegen, Spielen, Erleben	mit vielseitigen Bewegungsaufgaben in spielerischer Form Sicherheit im Medium Wasser und mit dem Sportgerät erlangen, z. B. Balance-, Gleit- und Zeckspiele auf/mit dem Surfbrett Schwänzchen in die Höh, Katze beißt sich in den Schwanz, Haltung bewahren, Letzter Walzer, Wehe, wenn sie losgelassen Spiele an Land zum besseren Kennenlernen der Surfgruppe und zur Verbesserung der konditionell-koordinativen Fähigkeiten Rigg-Spiele an Land und im knietiefen Wasser
Erlernen, Üben, Anwenden	
<i>Technik</i>	
Segelaufholen	Vorübungen als Partnerübungen an Land Grundstellung auf dem Brett
180°-Drehung	einfache Richtungsänderungen Zusammenspiel Brett/Segel
Start	Ausgangsposition: Fußstellung, Armhaltung Dichtholen, Auffieren

Inhalte	Hinweise
Steuern	Umsetzen der theoretischen Kenntnisse Geradeausfahren Abfallen (Board fährt nach Lee) Anluven (Board fährt nach Luv)
Wende	Übungen an Land und auf dem Wasser (Windverhältnisse beachten), auf einfache 180°-Drehung aufbauend Richtungsänderung mit Wind im Segel
Notstopp	Segel backhalten Rigg fallen lassen
mögliche Inhalte	Binnendifferenzierung
Strandstart	
einfache Halse	Übungen an Land und auf dem Wasser
Fahren mit Trapez	
Dreieckskurs	
Wissen	
Revierweisung	Sicherheitseinrichtungen, Badezonen, Zugänge zum Wasser, Lagerung des Surfmateri- als u. Ä.
Wasserverkehrsrecht	Vorfahrtsregeln: Kurshalte- bzw. Ausweichpflicht
Wetterkunde	Windrichtungen/Luv, Lee „4-W-Info“: Wind - Wellen - Wasser - Wetter
Natur und Umwelt	„10 goldene Regeln“ für das Verhalten in der Natur
Notsituationen	Notsignale, Notabriggen und Abschleppen
Knotenschule	Achtknoten, Kreuzknoten und Palstek
Technikmerkmale und Fachbegriffe	Segel aufholen, Wende, Halse, Steuern durch Dichtholen und Auffieren des Riggs Auf- und Abringgen, Trimmen, Killen, Board- und Riggteile, Halse, Wende

Inline-Skating Komplex II

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-affektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- erhöhte Anforderungen im konditionell-koordinativen Bereich bewältigen,
- Techniken sicher, gelände- und situationsangemessen anwenden,
- die Verkehrssituation bewusst beachten,
- Fachbegriffe richtig anwenden,
- ihr eigenes Leistungsvermögen einschätzen,
- den Schutz der Umwelt bewusst unterstützen und
- selbständig Wettkämpfe organisieren und durchführen.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
Bewegen, Spielen, Erleben	vielfältige Spiel- und Wettkampfformen Kleine Spiele, z. B. Nummernwettlauf Wer rollt am weitesten?, Verfolgungsrennen, Den Letzten beißen die Hunde, Brecht den 10 000 m - Weltrekord! Zeitvorgabeläufe, Störrischer Esel, Herr und Hund, Linienlauf, Slalomfahren, Laufen nach Musik, mit verschiedenen Bewe- gungsaufgaben (Zweisitzer, Straßenkreuzer, Bus, Autokolonne usw.) Ziehen und Schieben (z. B. mit Gymnastikstab oder Handfassung), auch rückwärts rückwärts paarlaufen, Blindenführerhund, Slalom-, Hindernisparcours Befahren schiefer Ebenen (Partnerhilfe) Partner-/Mannschaftsverfolgungsrennen Staffelspiele Synchronlaufen, Schattenfahren (siehe Komplex I)
Erlernen, Üben, Anwenden	
Vervollkommen bisher erlernter technischer Fertigkeiten	
<i>Technik</i>	
Skating-Schritt	seitlicher Abdruck verstärkt über die Ferse Aufsetzen des Gleitbeins zunehmend verzö- gert und auf Außenkante

Inhalte	Hinweise
Parallel-Turn	Vorrotation des Oberkörpers Skates auf Kante Gewicht auf Innenskate
Slalom	mit geringer werdendem Abstand der Hindernisse von Vorrotation des Oberkörpers zur Gegenrotation übergehen betonte rhythmische Vertikalbewegung
Spin-Stop	starke Fuß-, Knie-, Hüftbeugung
Swizzle	zur Schulung einer koordinierten Beinarbeit vorwärts und rückwärts
Crossover vorwärts	von großen zu kleineren Radien Partnerhilfe
mögliche Inhalte	Binnendifferenzierung
Hockey-Stop	immer engere Radien mit zunehmender Belastung des weit abgespreizten bogenäußeren Beins Oberkörperrotation nach außen hoher Materialverschleiß
Crossover rückwärts	Schulterblick Hüftknick in Fahrtrichtung
Duck Walk	
Spitzentanz	
Spider	
Pirouette	
Reverse Snake	
Sprünge	über niedrige Hindernisse Landung in Schrittstellung
Freestyle	
Inline-Tanz	Pflichtübung, Kürübung, Paartanz, Gruppenkür mit Musik Kombination mit Gymnastik- und Akrobatikelementen möglich
Inline-Aerobic	etwas geringere Beatzahl

Inhalte	Hinweise
Inline-Hockey	2 - 3 m breite Außen(Sicherheits-)zone frei halten, körperloses Spiel ohne Torwart Regelwerk in Anlehnung an Unihockey, Hockey oder Eishockey vereinbaren
Inline-Basketball	Regelwerk modifizieren (Schrittregel)
Inline-Fußball	ohne Torwart leichten Ball wählen
Inline-Frisbee	
Wissen	
Technikmerkmale und Fachbegriffe	Skating-Schritt, Parallel-Turn, Slalom, Spin-Stop, Swizzle, Crossover vorwärts
Grundlagen der Anpassungsvorgänge	Wirkung des Übens nach verschiedenen Trainingsmethoden auf das Atmungs- und Herz-Kreislaufsystem sowie den Stütz- und Halteapparat
Wettkampfbestimmungen	Organisation und Gestaltung von Wettkämpfen
Angebote für das Sporttreiben in der Freizeit	Downhill-/Uphill-Skating, Inline-Carving, Aggressive-Skating, Speed-Skating

Skilauf Komplex II

Aus den aufgeführten Inhalten ist nach materiellen und personellen Gesichtspunkten auszuwählen.

Lernziele

(motorisch, kognitiv, sozial-affektiv)

Die Schülerinnen und Schüler können

- traditionelle und neue Techniken im Langlauf oder in der Abfahrt oder im Snowboarden sicher, gelände- und situationsangemessen anwenden,
- erhöhte Anforderungen im konditionell-koordinativen Bereich bewältigen,
- Pisten- und Loipenregeln bewusst befolgen,
- Fachbegriffe richtig anwenden,
- ihr eigenes Leistungsvermögen einschätzen,
- den Schutz der Umwelt bewusst unterstützen und
- selbständig Wettkämpfe organisieren und durchführen.

Inhalte	Hinweise zum Unterricht
<p>Skilanglauf</p> <p>Bewegen, Spielen, Erleben</p>	<p>vielfältige Spiel- und Wettkampfformen zur Gewöhnung an das Medium Schnee sowie an das Sportgerät Kleine Spiele wie z. B. Nummernwettkampf, Jägerball, Wer gleitet am weitesten? (einbeinig/beidbeinig), Zieh- und Schiebeübungen (siehe Komplex I)</p>
<p>Erlernen, Üben, Anwenden Vervollkommen bisher erlernter technischer Fertigkeiten</p>	
<p><i>Technik (traditionell)</i></p> <p>Doppelstockschub Diagonalschritt Pflugbogen Umtreten</p>	<p>in der Ebene und bergauf im gespurten und umgespurtem Gelände</p> <p>Spiele, Staffeln und Gleitwettbewerbe</p>
<p><i>Technik (Skaten)</i></p> <p>Halbschlittschuhschritt und Schlittschuhschritt</p> <p>Umtreten</p>	<p>Stockeinsatz diagonal auf jeden bzw. jeden zweiten Beinabstoß Seitenwechsel (symmetrisch, asymmetrisch) auch bergauf beidseitig</p>
<p>Skicross/Langlaufshows</p>	<p>Läufe im ungespurten Gelände Formationsläufe/Rhythmisierung/Synchronität</p>
<p>Ausdauerläufe</p>	<p>Technikwettbewerbe, Fahrtenspiele mit unterschiedlicher Streckenlänge Biathlonwettbewerb mit Zielwurf Leistungsläufe 3 bis 5 km Skiwanderungen</p>
<p>Ski alpin</p> <p>Bewegen, Spielen, Erleben</p>	<p>vielfältige Spiel- und Wettkampfformen mit/ohne Ski, mit/ohne Stöcke, mit einem Ski, mit einem Abfahrts- und einem Kurzski u.ä. Kleine Spiele auf das Skifahren transferieren (siehe Komplex I)</p>
<p>Erlernen, Üben, Anwenden Vervollkommen bisher erlernter technischer Fertigkeiten</p>	

Inhalte	Hinweise
<i>Technik (traditionell/Carven)</i>	
Paralleles Grundschwingen (PGS)	Vervollkommnung der Techniken unter Berücksichtigung der Lehrwege in steilerem Gelände Gestaltung kürzerer Schwungraden, entsprechend dem individuellem Fahrkönnen und dem Gelände
Kurventechnik beim Carven verbessern	„Schneiden“ Spurbilder fahren und analysieren Bewegungsmerkmale des Carvens umsetzen Stöcke als Balancehilfe
Abfahrtshocke	„Eiform“ als ideale Körperhaltung „Durchtreten“ von Bodenwellen zur Tempoerhöhung Gleitwettbewerbe
Technikwechsel	Anpassen an wechselnde Geländestrukturen (Ökonomisierung)
Snowboarden	
Bewegen, Spielen, Erleben	Kleine Spiele auf das Snowboarden transferieren einfaches Springen mit und ohne Drehung zur Erhöhung der Sicherheit Rutschfahrten um Hindernisse Springen über kleine Markierungen (siehe Komplex I)
Erlernen, Üben, Anwenden	
Vervollkommen bisher erlernter technischer Fertigkeiten	
<i>Technik</i>	
Drehen	verschiedene Formen (Hoch-, Tief-, Kipp-, Beuge-, und Schleuderdrehen) Kantenwechsel direkt oder indirekt
Kurzschwingen	enge Schwungraden direkter Kantenwechsel
Carven	scharfer Kanteneinsatz in der Schrägfahrt
schnelles Kantenwechseln	backside-, frontside, verstärkte Vorlage

Inhalte	Hinweise
mögliche Inhalte	Binnendifferenzierung
Tricks	erst gerutscht, dann auf der Kante z. B. Ollie, Tailkick/Nosekick, Tailturn
rückwärts fahren	
Wissen	Wettkampfbestimmungen FIS-Regeln für Langlauf, Ski alpin und Snowboarden erste Hilfe
Technikmerkmale und Fachbegriffe	Grundtechniken des Skatings, der Carving-technik und des Snowboardens vergleichende Betrachtungen der Langlauf-techniken bzw. Lehrwege zum PGS
Sicherheitshinweise	Probleme beim Carven Taillierung - Verschneiden

5.3.2 Allgemeine Sporttheorie

Unterrichtsformen

Die allgemeine Sporttheorie wird in engem Bezug zum sportpraktischen Unterricht gelehrt, um den Schülerinnen und Schülern einen Überblick über die Vielfalt theoretischer Fragestellungen des Sports zu geben. Dabei sind die Anforderungen an den Theorieanteil in der zweistündigen Unterrichtsform und im Profillfach unterschiedlich, da für das Profillfach eine höhere Stundenzahl zur Verfügung steht.

Im zweistündigen Unterricht der Qualifikationsphase werden die kognitiven Lernziele durch mindestens zwei Klausuren in vier Kurshalbjahren geprüft, die mit einem Anteil von 20 : 100 gewichtet werden.

Grundlage dieser Klausuren sollen Themen aus den Theoriebereichen der Stoffgebiete (Wissen) und Teilthemen aus den Theorielernbereichen sein:

- Sport, Gesundheit und Training
- Bewegungslernen
- Sportbiologie
- Sport und Gesellschaft/Sportsoziologie.

Die Vermittlung des theoretischen Wissens kann

- unterrichtsbegleitend
- in Stundenanteilen
- in komplexen Stunden

erfolgen.

Etwa 20 % des Sportunterrichts sollte für Theorie eingeplant werden, d. h. von 30 Unterrichtsstunden im Halbjahr sind etwa 6 Stunden für die Theorievermittlung zu verwenden.

Erweiterung im Profulfach

Im vierstündigen Unterricht des Profulfachs soll ausgehend von sportpraktischen Problemen deren wissenschaftlicher Hintergrund aufgeklärt und der Zugang zu ausgewählten Einzeldisziplinen der Sportwissenschaft eröffnet werden.

Das anzustrebende wissenschaftspropädeutische Verständnis des Sports und das Fachwissen unterstützen die Schülerinnen und Schüler bei einer bewussten Studienentscheidung. Sie werden dadurch auch in die Lage versetzt, eigenes leistungsorientiertes Sporttreiben selbständig zu gestalten.

Neben der unterrichtsbegleitenden Theorievermittlung in den Stoffgebieten werden ausgewählte Problemstellungen aus einem der vier Lernbereiche in wöchentlich zwei Theoriestunden behandelt.

Es ist jedoch auch möglich, themenübergreifend Theoriekomplexe zu gestalten.

Lernbereich Sport, Gesundheit und Training

Sport und Gesundheit

- Definitionen des Gesundheits- und Fitnessbegriffs
- soziokulturelle Rahmenbedingungen
- Risikofaktoren und deren Folgen z. B. Bewegungsmangel, Stressfaktoren, Drogen (Alkohol, Nikotin u. a.), Übergewicht, Bluthochdruck, Durchblutungsstörungen
- mögliche Folgen von Bewegungsmangel für den Bewegungsapparat (z. B. Haltungsschwächen, Haltungsschäden, Einschränkungen der Beweglichkeit, Atrophie, Übergewicht)
- Gesundheitswert der Formen sportlicher Bewegung (z. B. Leistungssport, Breitensport, einzelne Sportarten)
- Sport als Prävention, Therapie, Rehabilitation
- Gesundheitsrisiken im Sport (z. B. Überlastung, Sportschäden, Doping)

- Überblick über die wesentlichen Sportverletzungen und Sportschäden am Bewegungsapparat und Maßnahmen zur Vorbeugung
- Sport und Hygiene
- Grundzüge einer gesunden und sportartspezifischen Ernährung unter Beachtung des jeweiligen Energiebedarfes

Zielsetzungen und Merkmale des Trainings

- Trainingsziele, Trainingsinhalte, Trainingsprinzipien, Trainingsmethoden, Trainingskontrollen

Faktoren sportlicher Leistung und trainingsphysiologische Grundlagen

- Zusammenwirken der Faktoren Kondition, Koordination, Technik, Taktik, Veranlagung, Umwelteinflüsse
- Adaptation, Reizstufenregel, Funktionszustandsregel, Superkompensation

Formen der Schnelligkeit, Schnelligkeitstraining

- anatomisch-physiologische Grundlagen, leistungsbestimmende Faktoren
- Wechselbeziehungen zu den anderen konditionellen Fähigkeiten
- Methoden und Wirkungen des Schnelligkeitstrainings

Formen der Kraft, Krafttraining, Risiken des Krafttrainings

- Arbeitsweisen, Kontraktionsformen und Spannungszustände der Muskulatur
- Wechselbeziehungen zu den anderen konditionellen Fähigkeiten
- Methoden und Wirkungen des Krafttrainings (z. B. auxotonisches Krafttraining, isometrisches Krafttraining)
- Bedeutung des Krafttrainings für den Gesundheits- und Leistungssport
- Krafttraining im Kindes- und Jugendalter - Verletzungsprophylaxe bei Krafttraining

Formen der Ausdauer, Ausdauertraining, Risiken des Ausdauertrainings

- Ausdauerformen und ihre Wechselbeziehung zu den anderen konditionellen Fähigkeiten
- Methoden und Wirkungen des Ausdauertrainings (Dauer-, Intervall-, Wiederholungsmethode)
- Bedeutung des Ausdauertrainings für den Gesundheits- und Leistungssport
- Ausdauerbelastung im Kindes- und Jugendalter
- ärztliche Überprüfung des Gesundheitszustandes vor Trainingsaufnahme, besonders im höheren Lebensalter (einschließlich ausgewählter Mess- und Testmethoden der Sportphysiologie)

- Ausdauerbelastung bei Infekten
- orthopädische Schäden bei Fehlbelastungen

Training der koordinativen Fähigkeiten

- allgemeine Grundlagen
- biologische Aspekte
- Trainingsmethoden und –inhalte

Formen der Beweglichkeit, Beweglichkeitstraining, Risiken des Beweglichkeitstrainings

- anatomisch-physiologische Grundlagen, leistungsbestimmende Faktoren
- Methoden und Wirkungen des Beweglichkeitstrainings
- Bedeutung des Beweglichkeitstrainings für den Gesundheits- und Leistungssport
- Beweglichkeitstraining im Kindes- und Jugendalter
- Verletzungsprophylaxe beim Beweglichkeitstraining

Ziele und Methoden des Techniktrainings

- Begriffe, Lernphasen, Fehlerkorrektur
- Techniktraining auf verschiedenen Niveaustufen (Anfänger, Fortgeschrittene)
- Methoden des Techniktrainings (u. a. analytisch-synthetische Methode, Ganzheitsmethode, Ganz-Teil-Ganz-Methode, methodische Reihen, observatives und mentales Training)

Ziele und Methoden des Taktiktrainings

- Komponenten sportlicher Taktik, Individual-, Gruppen- und Mannschaftstaktik, sportartspezifische Taktik
- Methoden des Taktiktrainings

Trainingsplanung

- Trainingsstufen (Grundlagen-, Aufbau-, Hochleistungstraining)
- Trainingsperiodisierung (Vorbereitungs-, Wettkampf-, Übergangsperiode, Makro-, Meso- und Mikrozyklen)

Lernbereich Bewegungslernen

Grundbegriffe der Bewegungslehre

- Bewegungslehre, Motorik (z. B. Arbeits-, Sport-, Ausdrucksmotorik), Bewegung
- Betrachtungsweisen sportlicher Bewegungen (z. B. morphologisch, funktional, biomechanisch)

Anatomische Grundlagen menschlicher Bewegung

zentralnervöses motorisches System, Steuerung und Regelung motorischer Aktionen (z. B. spinale Motorik, supraspinale motorische Zentren, Regelkreismodelle, Analysatoren)

Einflussgrößen der menschlichen Bewegung

- biomechanische Grundlagen und Prinzipien (z. B. Prinzip des optimalen Beschleunigungswegs, der maximalen Anfangskraft)
- Anwendung mechanischer Gesetze auf sportliche Techniken

Aufbau einer Bewegungshandlung und ihre Einflussgrößen

- Bewegungshandlung, Bewegungsfertigkeit
- Antriebs-, Orientierungs-, Entscheidungs-, Ausführungs- und Ergebnisteil einer Handlung und ihre Einflussgrößen (Motivationsprozesse, emotionale und kognitive Prozesse, koordinative und konditionelle Fähigkeiten)

Zusammenhang von Bewegungshandlung und Bewegungskoordination

- Prozess der Bewegungskoordination, dargestellt an einem ausgewählten Regelkreismodell
- Analysatoren und ihre Bedeutung für die Qualität der Bewegungshandlung
- Zusammenhänge zwischen Affferenz, Efferenz, Reafferenz bei der Informationsaufnahme und -verarbeitung, Störgrößen, Umwelteinflüsse

Struktur und Beurteilung sportlicher Bewegungshandlungen

- Merkmale der Bewegungskoordination (u. a. Bewegungsstruktur, -rhythmus, -koppelung, -umfang),
- Bewegungsbeurteilung nach Funktionsphasen

Entstehung der Bewegungskoordination im Verlauf des sportmotorischen Lernprozesses

- ausgewählte Lernstrukturmodelle (z. B. Dreiphasenmodell)
- Lernen nach Sequenzen und auf der Basis von Funktionsphasen

Einflussgrößen auf das motorische Lernen (anhand eines ausgewählten Lernmodells)

u. a. Alter, Körperbau, Ermüdung, Angst

Lernbereich Sportbiologie

Bau und Funktionsweise des passiven und aktiven Bewegungsapparates

- Skelett, Gelenkformen, Arten des Muskelgewebes - makro- und mikroskopischer Aufbau des Skelettmuskels, Muskelfasertypen, Sehnen und Bänder
- Mechanik und neurale Steuerung der Muskelkontraktion
- Energiestoffwechsel des Muskels, Ermüdung und Erholung

Bau und Funktionsweise des Herz-Kreislauf-Atmungssystems

- Anatomie und Physiologie des Herzens, der Gefäße und der Atmungsorgane
- Erregungsleitung, Herzmechanik, Herzfunktionswerte und Kreislaufgrößen (Puls, Blutdruck, Schlagvolumen, Herzminutenvolumen = HMV)
- Atemmechanik, Atemvolumina, Funktion des Blutes

Einflüsse des Ausdauertrainings auf das Herz-Kreislauf-Atmungssystem und auf das Blut

- Sporthertz, Kapillarisation, Auswirkungen auf Herzfunktionswerte, Kreislaufgrößen, vegetatives Nervensystem, Blutzusammensetzung
- Atemvolumen, Atemfrequenz, Gasaustausch, Atemtechniken bei sportlichen Übungen
- Höhentraining

Lernbereich Sport und Gesellschaft / Sportsoziologie

Erscheinungsformen des Sports

Ziele, Organisationsformen sowie gesellschaftliche Bedeutung von Schul- und Hochschulsport, Vereinssport, Hochleistungssport, Breitensport, Betriebssport, Gesundheitssport, Behindertensport u. a.

Funktionen des Sports

- Bedeutung des Sports für die Gesundheit, soziale Interaktion, Persönlichkeitsbildung, Resozialisierung, Freizeitgestaltung, Völkerverständigung u. a. Sport und Gesellschaft
- historische Aspekte des Sports (z. B. Olympische Idee)
- Bedeutung des Sports in unterschiedlichen Gesellschaftssystemen
- gesellschaftspolitische Bewertungskriterien für den Sport (z. B. Spitzensport, Investitionen, sozialer Status)

Sport und Wirtschaft

- Auswirkungen des Sports auf Werbung, Fremdenverkehr, Sportartikelindustrie u. a.
- Einfluss wirtschaftlicher Aspekte auf Zielsetzungen und Strukturen des Sports (z. B. Professionalismus, Kommerzialisierung)
- Sport und Umwelt
- Zusammenhänge zwischen den Bereichen Sport und Umwelt (auch unter gesundheitlichen Aspekten)
- mittelbare und unmittelbare Wechselwirkungen zwischen Bewegungstrends und Umwelt
- Beispiele für Lösungsansätze für die Vermeidung von Umweltbeeinträchtigungen (z. B. gemeinsame Aktionen von Sport- und Umweltorganisationen)

Motive für sportliche Betätigung

Motive in Abhängigkeit von Alter, Geschlecht, Beruf, Einkommen, Familienstand, sozialem Umfeld u. a. und ihre Auswirkungen auf öffentliche und private Sportangebote

Interaktionsbedingungen und Interaktionsformen im Sport

Werte, Normen, Rollen, Positionen, Persönlichkeitsstrukturen als Einflussgrößen für die Interaktionen von Sportgruppen und Mannschaften

Aggression und Sport

- Ursachen und Folgen aggressiver Verhaltensweisen von Akteuren/Akteurinnen und Zuschauern/Zuschauerinnen
- Lösungsansätze

6 Zusätzliche sportliche Angebote

Der Schulsport in seiner Gesamtheit soll bewirken, dass Sporttreiben als integrativer Bestandteil einer gesunden Lebensgestaltung erkannt und erlebt wird.

Die nachfolgende Übersicht kennzeichnet die Bereiche des Schulsports:

Sportunterricht	außerunterrichtlicher Sport	schulsportliche Wettkämpfe
obligatorisch/ wahlobligatorisch	Arbeitsgemeinschaften „Sport in Schule und Verein“	Bundesjugendspiele
	Pausensport	JUGEND TRAINIERT FÜR OLYMPIA
	tägliche Bewegungszeit	
	gemeinsames Sporttreiben von Schülerinnen und Schülern, Eltern und Lehrkräften	Schulsportfeste schulsportliche Wettbewerbe
	Sport im Schullandheim und auf Wanderfahrten	

Durch die zusätzlichen Sportangebote wird das schulische Leben bereichert, für ein lebensbegleitendes Sporttreiben vorbereitet und Anregungen für eine sinnvolle Freizeitgestaltung gegeben. Der Kontakt mit dem außerschulischen Sport über die örtlichen Sportvereine wird durch das Landesprojekt "Kooperation in Schule und Verein/Verband" gefördert. Die sportlichen Aktivitäten des schulischen und des außerschulischen Bereichs sind nach Möglichkeit gemeinsam zu gestalten.

Arbeitsgemeinschaften können schuljahrgangs-, schul- und schulformübergreifend durchgeführt werden. In der Regel finden sie kontinuierlich statt. Es sind jedoch auch Kompaktphasen wie Lehrgänge, Trainingslager etc. möglich.

Folgende Inhalte sind zu empfehlen:

- Förderung leistungsschwacher Schülerinnen und Schüler
- Sportarten
- Vorbereitung von Wettkämpfen
- Vorbereitung zum Erwerb sportlicher Leistungsabzeichen.

Projekte sind als Bestandteil des schulischen Lebens ein besonderer Erlebnis- und Erfahrungsbereich für die Schülerinnen und Schüler. Sie können sowohl nur sportbezogen, als auch fächerübergreifend durch die Einbeziehung anderer Unterrichtsfächer wie z. B. Biologie, Geschichte, Kunsterziehung, Musik, Deutsch, Ethikunterricht (vgl. 5.2.2) gestaltet werden.

Damit stellen Projekte hohe Anforderungen an Aktivität, Kreativität und Selbständigkeit und werden auch in Zusammenarbeit mit weiteren Institutionen sowie interessierten Eltern durchgeführt. Ergebnisse sind öffentlichkeitswirksam darzustellen.

Beispiele:

- Fehlernährung, Bewegungsmangel und Genussmittelmissbrauch - ihre Folgen und die Möglichkeit der Vermeidung
- Vorbereitung und Durchführung von sportlich-traditionellen Wettkämpfen zur Interessenanregung und zur körperlichen Fitness
- Problemfeld „Fan“
- Fairplay in Sport und Gesellschaft

Projektwochenvorschlag

Der Projektvorschlag soll eine Möglichkeit aufzeigen, fächerübergreifend mit dem Fach Geschichte und mit anderen Fächern zusammenzuarbeiten.

Olympische Spiele gestern und heute

Lernziele

Die Schülerinnen und Schüler können

- wesentliche Merkmale des kulturellen Lebens in der griechischen Demokratie erkennen,
- durch Körperkultur und Sport einen aktiven Zugang zur Antike gewinnen,
- ihre motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten mit Körperübungen der Antike verbessern,
- grundlegende Kenntnisse über die olympische Idee, die olympische Bewegung und die olympischen Spiele der Neuzeit nachweisen und
- Fähigkeiten und Fertigkeiten aus anderen Fächern durch Inhalte mit olympischem Charakter verbessern sowie ihre Kenntnisse erweitern.

Inhalte	Anregungen für die methodische Gestaltung der Projektarbeit
Olympische Spiele der Antike und Neuzeit	<p>Erforschen der Entstehung und Entwicklung der Olympischen Spiele der Antike und Neuzeit</p> <p>Nachgestalten olympischer Zeremonien (Eid, Eröffnungs- und Schlussfeier, Siegerehrung)</p> <p>Durchführung von Wettkämpfen in olympischen Disziplinen (Pentathlon, Stadionlauf usw.)</p> <p>Würdigung der Leistungen berühmter Olympioniken</p> <p>Durchführung eines modifizierten olympischen Mehrkampfes</p> <p>Besprechen aktueller olympischer Ereignisse (Zeitungsberichte, Geschichten und Gedichte) Auswertung von TV- und Rundfunksendungen Aus dem Leben eines Olympiateilnehmers/Olympiateilnehmerinnen (Interview, Brief) Phantasiegeschichte</p> <p>eine "olympische Geschichte" zum Weitererzählen Erstellen einer Olympiazeitung Karikaturen, Witze, Rätsel zu den Olympischen Spielen Erzählen eigener Sporterlebnisse</p>

Inhalte	Anregungen für die methodische Gestaltung der Projektarbeit
	<p>in der Fremdsprache Sportarten und Disziplinen bezeichnen, Briefe schreiben, Interviews vorbereiten Übersetzen und Besprechen von Texten</p> <p>olympische Inhalte in Zählspiele, Sachaufgaben und Grundrechenarten einbinden</p> <p>Maskottchen entwerfen die olympischen Ringe basteln, kneten, malen Sportarten darstellen Herstellung eines olympischen Bilderbuchs Bildbetrachtung (antike Sportdarstellungen, Gemälde, Bilder, Plakate, Poster)</p> <p>Urkunden und Medaillen entwerfen und erstellen Collagen und Puzzle herstellen Olympia-Ausstellung organisieren</p> <p>Olympia-Städte auf der Weltkarte lokalisieren Klima in einzelnen Olympia-Städten erkunden Erstellen eines Würfelspiels mit den Olympia-Städten</p> <p>Erkundung: Wie Olympiateilnehmer/ Olympiateilnehmerinnen leben (gesunde Ernährung), Olympische Spiele und Ökologie</p> <p>Musikhören: olympische Hymne, TV-Olympia-Erkennungsmelodie, Fanfare zur Siegerehrung, Nationalhymnen Schulhymne auf eine aktuelle Melodie texten</p> <p>Informieren über: Fairness im Sport, Doping im Sport, Olympia verbindet Völker und schafft Gemeinschaft, Ereignisse, die betroffen machen</p>

Materialien

- "Mach mit bei der Schülerolympiade". Unterrichtsvorschläge für die Jahrgangsstufen 1 - 6, NOK für Deutschland 1996
- VHS Videocassette: Olympiade, allstar 1990 (LISA-Medienkatalog 1994, 42 40 247 und 42 40 248)
- Dia-Reihe: Olympia und die Olympischen Spiele in der Antike, Diesterweg 1991 (LISA-Medienkatalog 1994, 10 40 679)