

Alexander-von-Humboldt-Schule Wittmund

# Schuleigener Arbeitsplan Sport

Stand August 2019

Bewegungsfeld „Spielen“		Jahrgang 5	Jahrgang 6	Jahrgang 7	Jahrgang 8	Jahrgang 9	Jahrgang 10
<p>Dieses Bewegungsfeld umfasst:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>das Erfassen von Strukturelementen (z.B. Spielidee, Mannschaftsgrößen, Spielerrollen,...) eines Spieles,</li> <li>das Entwickeln und Erproben von eigenen Spielen,</li> <li>das Anwenden von spielbezogenen Bewegungsformen und Techniken,</li> <li>das Verändern von Rahmenbedingungen und Regeln,</li> <li>das Einhalten von Regeln und von Fairplay,</li> <li>das Umgehen mit Sieg und Niederlage.</li> <li>Schiedsrichtertätigkeit akzeptieren und durchführen.</li> </ul>	<p><b>Inhaltsbezogene Kompetenzen</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>spielen fair (IKSP1),</li> <li>spielen mannschaftsdienlich (IKSP2),</li> <li>setzen sich aktiv für eine faire Spielgestaltung ein (IKSP3).</li> </ul>					
		<ul style="list-style-type: none"> <li>spielen ein selbst entwickeltes Kleines Spiel (IKSP4),</li> <li>wenden elementare Spielregeln an. spielen fair (IKSP5),</li> <li>wenden grundlegende Techniken von Sportspielen in spielgemäßen Situationen an (IKSP6),</li> <li>wenden einfache taktische Maßnahmen an (IKSP7),</li> <li>spielen unter Berücksichtigung von Schiedsrichterentscheidungen (IKSP8).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>spielen unterschiedliche Sportspiele (IKSP9),</li> <li>wählen Spielregeln situationsangemessen aus und wenden diese an (IKSP10),</li> <li>wenden sportspielspezifische Techniken an (IKSP11),</li> <li>wenden sportspielspezifische Maßnahmen an (IKSP12)</li> <li>führen Schiedsrichtertätigkeiten unter Berücksichtigung ausgewählter Spielregeln aus (IKSP13).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>spielen auch selbstständig entwickelte Varianten von Sportspielen (IKSP14),</li> <li>wenden komplexe Regeln an (IKSP15) ,</li> <li>wenden komplexe Bewegungsformen und Techniken situationsangemessen an (IKSP16),</li> <li>wenden sportspielspezifische taktische Maßnahmen situationsangemessen an (IKSP17),</li> <li>führen Schiedsrichtertätigkeiten in eigener Verantwortung aus (IKSP18).</li> </ul>			
	<p><b>Prozessbezogene Kompetenzen</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>gehen angemessen mit Sieg und Niederlage um (PKSP1),</li> <li>übernehmen Verantwortung für faires Verhalten innerhalb der eigenen Mannschaft. (PKSP2),</li> <li>reflektieren die Merkmale eines fairen Spiels. (PKSP3).</li> </ul>					
		<ul style="list-style-type: none"> <li>erkennen Strukturelemente und Regeln eines Kleinen Spiels (PKSP4),</li> <li>erkennen einfache taktische und technische Anforderungen eines Sportspieles (PKSP5),</li> <li>erkennen die Notwendigkeit von Schiedsrichterentscheidungen und akzeptieren diese (PKSP6).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>verstehen Strukturelemente und Regeln eines Sportspiels (PKSP7),</li> <li>verstehen Spielprozesse (PKSP8),</li> <li>beurteilen die Rolle des Schiedsrichters (PKSP9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>reflektieren ausgewählte Strukturelemente und Regeln eines Sportspieles (PKSP 10),</li> <li>sind sich ihrer Handlungsentscheidungen bewusst (PKSP11),</li> <li>reflektieren Spielprozesse (PKSP12),</li> <li>reflektieren ihre eigene Schiedsrichtertätigkeit (PKSP13).</li> </ul>			
<p>Bewegungs- und Sportspiele</p> <p>Verbindlich bis Ende 9: 2 Zielschussspiele 1 Rückschlagspiel 1 Endzonenspiel Ende 10: 1 weiteres Rückschlagspiel</p> <p>(Inhalte siehe Anhang)</p>		<p>Turmball (IKSP2-8, PKSP1-6) , Brettball (IKSP2-8, PKSP1-6) , <b>Fußball I</b> (IKSP1 – 8, PKSP1 – 6), <b>Handball I</b> (IKSP1 – 8, PKSP1 – 6), <b>Basketball I</b> (IKSP1 – 8, PKSP1 – 6),</p>	<p>Selbstentwickeltes Spiel (IKSP1 – 8, PKSP1 – 6) <b>Uni-Hockey I</b> (IKSP1 – 8, PKSP1 – 6), <b>Ball über die Schnur</b> (Volleyball Vorbereitung) (IKSP1 – 8, PKSP1 – 6), optional Fußball</p>	<p><b>Fußball II</b> (IKSP1-8, PKSP1-6) <b>Basketball II</b> (IKSP1-8, PKSP1-6) <b>Badminton I</b> oder <b>Tischtennis I</b> (IKSP1-8, PKSP1-6)</p>	<p><b>Uni-Hockey II</b> (IKSP1-8, PKSP1-6) <b>Volleyball II</b> (IKSP1-8, PKSP1-6) Ultimate <b>Frisbee I</b> oder <b>Flag-Football I</b> (IKSP1-8, PKSP1-6)</p>	<p><b>Badminton II</b> oder <b>Tischtennis II</b> (IKSP1-8, PKSP1-7) <b>Ultimate Frisbee II</b> oder <b>Flag-Football II</b> (IKSP1-8, PKSP1-7) <b>Basketball III</b> (IKSP1-8, PKSP1-7) <b>Fußball III</b> (IKSP1-8, PKSP1-7)</p>	<p><b>Uni-Hockey III</b> (IKSP1-8, PKSP1-7) <b>Volleyball III</b> (IKSP1-8, PKSP1-7) <b>optional Handball II</b> (IKSP1-8, PKSP1-7)</p>

Bewegungsfeld „Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen“		Schwimmen an der KGS Wittmund kann wegen fehlender Schwimmhalle nicht erteilt werden (Verbindlich müssten mindestens 20 Stunden im Jg. 5/6, 40 Stunden in 7-10 Unterrichtet werden!)	
		Erwartete Kompetenzen am Ende 6	Erwartete Kompetenzen am Ende 10
<p>Dieses Bewegungsfeld umfasst:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>das Bewältigen des Wassers bis zum sicheren Bewegen im Wasser,</li> <li>das Entwickeln und Verbessern von Schwimmfertigkeiten und Schwimmtechniken,</li> <li>das Springen ins Wasser,</li> <li>das Sich-Orientieren im und unter Wasser,</li> <li>die Kenntnis von Rettungsfertigkeiten und die Bereitschaft zum Helfen und Retten,</li> <li>das Einhalten von Baderegeln und Hygienevorschriften.</li> </ul>	<p><b>Inhaltsbezogene Kompetenzen</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>demonstrieren das Schwimmen in einer Gleichzug- oder einer Wechselzugtechnik (IKS1),</li> <li>schwimmen 15 Minuten ausdauernd (IKS2),</li> <li>führen einen Startsprung vom Beckenrand oder Startblock aus (IKS3),</li> <li>präsentieren nach vorgegebenen Kriterien zwei unterschiedliche Sprünge vom Startblock oder 1-Meter-Brett (IKS4),</li> <li>orientieren sich unter Wasser und bewegen sich zielgerichtet fort (IKS5),</li> <li>transportieren allein und gemeinsam Gegenstände schwimmend durchs Wasser (IKS6),</li> <li>wenden grundlegende Fertigkeiten zur Selbstrettung an (IKS7).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>demonstrieren das Schwimmen in einer Gleichzug- und einer Wechselzugtechnik (IKS8),</li> <li>schwimmen ausdauernd unter Berücksichtigung der individuellen Zeit- und Streckeneinteilung (IKS9),</li> <li>schwimmen schnell eine vorgegebene Strecke in einer selbst gewählten Schwimmtechnik inklusive Start und Wenden (IKS10),</li> <li>springen mit einem oder mehreren Partnerinnen/Partnern synchron (IKS1),</li> <li>tauchen mindestens 10 Meter weit (IKS11),</li> <li>transportieren eine Partnerin/einen Partner über eine vorgegebene Distanz sicher (IKS12),</li> <li>demonstrieren grundlegende Fertigkeiten zur Selbst- und zur Fremdrettung (IKS13).</li> </ul>
	<p><b>Prozessbezogene Kompetenzen</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>schätzen ihre Schwimmfähigkeit richtig ein und wechseln bei Bedarf die Lage (PKS1),</li> <li>vergleichen die Anforderungen beim Springen oder Tauchen (PKS2),</li> <li>erkennen Gefahrensituationen und verhalten sich entsprechend (PKS3),</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>geben nach vorgegebenen Kriterien Bewegungskorrekturen.</li> <li>stimmen ihre Bewegungen mit anderen ab (PKS4),</li> <li>reflektieren die spezifischen Anforderungen und die individuelle Beanspruchung des Streckentauchens (PKS5),</li> <li>kennen Hilfsmaßnahmen zur Selbst- und zur Fremdrettung (PKS6).</li> </ul>
<p><b>Inhalte:</b></p> <p>mind. 20 Unterrichtsstunden 5/6 mind. 40 Unterrichtsstunden 7/10</p>		<p>Brustschwimmen: Armzug/Schwunggrätsche/Gleitphase Koordination der Atmung Rückenschwimmen: Kraulbeinschlag in Brust-und Rückenlage alternierender S-Zug der Arme Koordination der Atmung Langstrecken-/Ausdauerschwimmen Verschiedene Fußsprünge und Kopfsprung bzw. Startsprung vom Block oder 1m-Brett Tauchspiele/Streckentauchen/Tauchzug Transportstaffeln Abschleppen eines Partners</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wdh. Brustschwimmen</li> <li>- Start / Wende mit Tauchzug</li> <li>- Wdh. Rückenschwimmen</li> <li>- Start; Wende in Brustlage, dann Kiplage</li> <li>- Einführung in die Technik des Kraulschwimmens (s. Rückenkrault)</li> <li>- flacher Startsprung (Gripphaltung etc.) spielerische Einführung der Rollwende</li> <li>- 50-m Zeitschwimmen in Brust/Rücken oder Kraul</li> <li>- verschiedene Fußsprünge oder Kopfsprünge vom Beckenrand oder Block in der Kleingruppe/Partner</li> <li>- „Atmung“ / Armzug des Streckentauchens</li> <li>- Abschleppen eines etwa gleich schweren Partners in Brust-/Rückenlage über 25 m Befreiungs- und Rettungsgriffe im Wasser</li> </ul>

Bewegungsfeld „Turnen und Bewegungskünste“		Jahrgang 5	Jahrgang 6	Jahrgang 7	Jahrgang 8	Jahrgang 9	Jahrgang 10
<p>Dieses Bewegungsfeld umfasst:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>das Gestalten und Präsentieren von turnerischen Bewegungen,</li> <li>das Erfahren außergewöhnlicher Bewegungserlebnisse,</li> <li>das Erfahren gegenseitigen Helfens, Vertrauens und Sicherns,</li> <li>den verantwortungsbewussten Umgang mit Wagnissituationen.</li> </ul>	<b>Inhaltsbezogene Kompetenzen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>bauen Geräte und Gerätesicherungen sachgerecht auf (IKTB1),</li> <li>wenden Hilfe- und Sicherheitsstellungen nach Vorgabe und/oder selbstständig sachgerecht an (IKTB2).</li> </ul>					
		<ul style="list-style-type: none"> <li>verbinden und präsentieren flüssig mindestens drei unterschiedliche turnerische Bewegungen an einem Gerät oder einer vorgegebenen Gerätebahn (IKTB3),</li> <li>präsentieren ein auf Körperspannung und Balance beruhendes Kunststück mit der Partnerin/dem Partner (IKTB4).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>präsentieren einzeln oder in der Gruppe eine selbst entwickelte Kür an einer vorgegebenen Geräteauswahl bzw. ein auf Körperspannung und Balance beruhendes Kunststück (IKTB5).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>präsentieren unter einer vorgegebenen Themenstellung eine selbst entwickelte Kür (IKTB6).</li> </ul>			
	<b>Prozessbezogene Kompetenzen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>erkennen und beschreiben die Notwendigkeit von sachgerechten Geräteaufbauten und Gerätesicherungen sowie von Hilfe- und Sicherheitsstellungen (PKTB1),</li> <li>nehmen Unterstützung an, bauen Vertrauen auf und übernehmen Verantwortung für sich und die Partnerin/den Partner (PKTB2).</li> </ul>					
		<ul style="list-style-type: none"> <li>erkennen unterschiedliche Schwierigkeitsgrade von turnerischen Bewegungen (PKTB3),</li> <li>setzen sich mit der eigenen Leistungsfähigkeit und der der Partnerin/des Partners hinsichtlich turnerischer Bewegungen auseinander (PKTB4).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>beurteilen Präsentationen kriteriengeleitet (PKTB5) .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>interpretieren die vorgegebene Themenstellung (PKTB6).</li> </ul>			
<b>Inhalte:</b>		<b>Boden:</b> Rolle vorwärts, Rolle rückwärts, Flugrolle, Handstand mit Sicherheitsstellung, Rad <b>Sprung:</b> Aufhocken - Strecksprung, Hockwende, <b>Reck:</b> Felgaufschwung, Unterschwing, Felgumschwung vorlings-rückwärts <b>Ringe:</b> Vor- und Rückschwingen <b>Minitrampolin:</b> Koordination von Anlauf - Einspringen - Ausspringen, Strecksprung, einfache Geschicklichkeitssprünge <b>Bewegungslandschaften:</b> freies Turnen und Klettern <b>Akrobatik:</b> Einfache Menschenpyramiden	<b>Boden:</b> Rad, Rolle, Handstand abrollen, Übungsverbindungen <b>Reck/Barren:</b> Aufschwung, Unterschwing; Kehre, Wende <b>Sprung:</b> Bock, T-Bock, Kasten: Hocke/Grätsche <b>Minitrampolin:</b> Grundsprünge	<b>Minitramp:</b> Salto			

Bewegungsfeld „Gymnastisches und tänzerisches Bewegen“		Jahrgang 5	Jahrgang 6	Jahrgang 7	Jahrgang 8	Jahrgang 9	Jahrgang 10
<p>Dieses Bewegungsfeld umfasst:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>das Sammeln und das Vertiefen von gymnastischen und tänzerischen Grunderfahrungen,</li> <li>das Gestalten von Rhythmen mit gymnastischen und tänzerischen Mitteln,</li> <li>das gymnastische und tänzerische Bewegen mit und ohne Handgerät oder Material (hierunter sind sowohl normierte gymnastische Handgeräte als auch alternative Geräte/alternatives Material subsumiert),</li> <li>das spontane Agieren und das Reagieren als Bewegungsimprovisation,</li> <li>die Auseinandersetzung mit aktuellen gymnastischen Bewegungsformen und Trend-Tänzen.</li> </ul>	<p><b>Inhaltsbezogene Kompetenzen</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>führen Bewegungen rhythmisch aus (IKGTB1),</li> <li>setzen Rhythmus in Bewegung um (IKGTB2),</li> <li>führen Grundbewegungsformen mit einem (alternativen) Gerät/Material aus (IKGTB3).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>setzen Musik in eine Gruppenchoreografie um (IKGTB4).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>gestalten ein Thema mit tänzerischen Mitteln (IKGTB5).</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>präsentieren eine Partner- oder Gruppenchoreografie mit Geräten (IKGTB6).</li> </ul>		
	<p><b>Prozessbezogene Kompetenzen</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>erkennen unterschiedliche Rhythmen (PKGTB1),</li> <li>kennen gymnastische Grundbewegungsformen bezogen auf Geräte/Material und setzen sie spezifisch ein (PKGTB2).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>beurteilen Präsentationen kriteriengeleitet (PKGTB3).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>interpretieren ein Thema (PKGTB4),</b></li> <li><b>berücksichtigen Gestaltungskriterien wie Raum, Zeit, Dynamik, Körpertechnik/Form und ziehen diese zur Beurteilung heran (PKGTB5).</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>besitzen Methodenkenntnisse zur Gestaltung und Beurteilung einer Partner- oder Gruppenchoreografie mit Geräten (PKGTB6).</li> </ul>		
<p><b>Inhalte:</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Grundschrte aus Aerobic und Step-Aerobic</li> <li>Gehen, Laufen, Hüpfen nach rhythmischer Vorgabe, z.B. Musik</li> <li>Langseil: Laufen, Springen, Federn, Drehen z.B. in Verbindung mit Singspielen wie „Teddybär, Teddybär dreh dich um...“</li> <li>Kurzseil: Laufen, Federn, Springen allein oder zu zweit im Seil</li> <li>Ball: Werfen und Fangen, Rollen am Boden und am Körper, Prellen</li> <li>Reifen: Rollen, Zwirbeln, Schwingen, Springen mit und im Reifen</li> <li>Progressive Muskelentspannung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gestaltung einer Gruppenchoreographie mit Grundelementen aus Aerobic oder Step-Aerobic</li> <li>Bewegungsverbindung mit einem Handgerät</li> <li>Spezifische Funktionsgymnastik als Vorbereitung für die Belastung der folgenden Stunde</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bewegungstheater</li> <li>Rhythmische Gestaltung allein oder in der Gruppe mit einem Handgerät</li> <li>Circuit-Training</li> </ul>			

Bewegungsfeld „Laufen, Springen, Werfen“		Jahrgang 5	Jahrgang 6	Jahrgang 7	Jahrgang 8	Jahrgang 9	Jahrgang 10
<p>Dieses Bewegungsfeld umfasst:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>das Laufen in Anpassung an äußere Bedingungen und auf schnelle, geschickte, rhythmische Weise,</li> <li>das Erkennen der individuell richtigen Zeit- und Streckeneinteilung beim Laufen,</li> <li>das Erleben des Springens in die Weite und in die Höhe, die Ausbildung der Wurfgewandtheit und das Beherrschen geeigneter Wurf- bzw. Stoßtechniken,</li> <li>das Erkennen der eigenen Leistungsfähigkeit im Vergleich mit anderen,</li> <li>die Reflexion der eigenen Leistung,</li> <li>das Anregen zum Wetteifern durch leichtathletische Mehrkämpfe.</li> </ul>	<p><b>Inhaltsbezogene Kompetenzen</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>laufen ausdauernd unter Berücksichtigung der individuellen Zeit- und Streckeneinteilung (IKLSW1).</li> <li>laufen eine kurze Strecke in maximalem Tempo (IKLSW2).</li> <li>erproben unterschiedliche Starttechniken (IKLSW3).</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>laufen eine Langstrecke ohne Pause ausdauernd (IKLSW12).</li> <li>laufen eine Sprintstrecke in maximalem Tempo (IKLSW13).</li> <li>wenden den Tiefstart an (IKLSW14).</li> </ul>		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>werfen einen Schlagball und/oder andere Wurfgegenstände aus der Wurfauslage möglichst weit (IKLSW4).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>werfen einen Wurfball in Schlagwurftechnik möglichst weit (IKLSW7).</li> <li>erproben unterschiedliche Wurf- und Stoßtechniken (IKLSW8).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>werfen und/oder stoßen in mindestens zwei unterschiedlichen Wettkampfdisziplinen (IKLSW15).</li> </ul>			
		<ul style="list-style-type: none"> <li>springen nach einem Anlauf aus einer Absprunzzone weit und/oder hoch (IKLSW5).</li> <li>erproben unterschiedliche Sprungformen (IKLSW6).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>legen ihren individuellen Anlauf beim Hoch- und Weitsprung fest (IKLSW9).</li> <li>springen in einer Wettkampftechnik weit und hoch (IKLSW10).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>demonstrieren die Flop-Technik beim Hochsprung (IKLSW16).</li> </ul>			
	<p><b>Prozessbezogene Kompetenzen</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>vergleichen und reflektieren unterschiedliche Starttechniken (PKLSW1).</li> <li>erklären die Bedeutung des Anlaufes bei unterschiedlichen Hoch- und Weitsprungtechniken (PKLSW2).</li> <li>beschreiben, vergleichen und reflektieren unterschiedliche Hoch- und Weitsprungtechniken (PKLSW3).</li> </ul>					
		<ul style="list-style-type: none"> <li>schätzen ihr persönliches Belastungsempfinden ein (PKLSW4).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>beurteilen ihre individuelle Leistungsfähigkeit (PKLSW6).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>setzen sich selbst eigene Ziele auf der Grundlage der Analyse der bisherigen Ausdauerlauferfahrungen</b> (PKLSW8).</li> </ul>			
		<ul style="list-style-type: none"> <li>beschreiben und erkennen Unterschiede verschiedener Bewegungslösungen bei sich und anderen (PKLSW5).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>vergleichen unterschiedliche Wurf- und Stoßtechniken miteinander (PKLSW7).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>analysieren ihre individuellen Leistungen im Hinblick auf die Bewegungsausführungen (PKLSW9).</li> </ul>			
<p><b>Inhalte:</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Sprint über 50 m</li> <li>Ausdauernder Lauf über mindestens 15 Min., Klasse 6 mindestens 25 Min.</li> <li>Weites Springen aus einer Absprunzzone</li> <li>Weites Werfen von Schlagbällen</li> <li>Flaches rhythmische Überlaufen verschiedener Hindernisse</li> <li>Verschiedene Staffelformen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sprint über 75 Meter</li> <li>Ausdauernder Lauf über mind. 30 Min.</li> <li>Weitsprung mit Festlegung der individuellen Anlaufentfernung</li> <li>Werfen eines Wurfball mit einem effektiven Anlauf</li> <li>Lernen verschiedene Hochsprungstechniken kennen und wenden die individuell adäquate Technik an</li> <li>Überlaufen schnell hürdenähnliche Hindernisse im Drei- oder Fünfschrittrhythmus</li> <li>Beherrschen der Stabübergabe in der Grobform</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sprint über 100 Meter aus dem Tiefstart</li> <li>Laufen eine Strecke mittlerer Distanz individuell schnell und teilen den Lauf sinnvoll ein</li> <li>Weitsprung</li> <li>Beherrschen eine Hochsprungstechnik um ihre beste Leistung zu erbringen</li> <li>Führen einen Start-/Ziellauf über hürdenähnliche Hindernisse im Dreischrittrhythmus durch und erproben einen normgerechten Hürdenlauf</li> <li>Beherrschen bei Rundenstaffeln den Stabwechsel im Wechselraum Leistungswürfe / -stöße</li> </ul>			

<b>Bewegungsfeld „Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten“</b>		<b>Erwartete Kompetenzen am Ende 6</b> Da keine geeigneten Rahmenbedingungen zur Umsetzung dieses Erfahrungs- und Lernfeldes im Sportunterricht vorliegen, werden die Kompetenzen auf Wandertagen, Klassenfahrten bzw. Projekttagen vermittelt.	<b>Erwartete Kompetenzen am Ende 10</b>
	Dieses Bewegungsfeld umfasst:  <ul style="list-style-type: none"> <li>das Fördern der dynamischen Gleichgewichtsfähigkeit,</li> <li>das Erleben und das Beherrschen der Geschwindigkeit sowie der Flieh- und der Beschleunigungskräfte,</li> <li>den verantwortungsvollen Umgang mit sich selbst und anderen, Geräten und Material sowie der Umwelt,</li> <li>das Erfahren eines größeren Aktionsradius.</li> </ul>	<b>Inhaltsbezogene Kompetenzen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>halten grundlegende Sicherheitsregeln ein (IKRG1),</li> <li>gehen verantwortungsbewusst mit Material- und Umweltressourcen um (IKRG2).</li> <li>bewegen sich kontrolliert mit einem rollenden oder gleitenden Gerät fort (IKRG3),</li> <li>ändern gezielt die Richtung, beschleunigen und bremsen (IKRG4).</li> </ul>
	<b>Prozessbezogene Kompetenzen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>erkennen die Notwendigkeit von vereinbarten Sicherheitsregeln (PKRG1),</li> <li>reflektieren Möglichkeiten eines nachhaltigen Sporttreibens im naturnahen und öffentlichen Raum (PKRG2).</li> <li>stellen grundlegende Bewegungsanforderungen beim Rollen oder Gleiten fest (PKRG3).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>erläutern komplexe Bewegungsanforderungen (PKRG4).</li> </ul>
<b>Inhalte:</b>		Inhalte Waveboard, Pedalo und Einrad  <ul style="list-style-type: none"> <li>Regeln: Waveboard nur mit kompletter Schutzausrüstung Rücksichtnahme auf die Schwächeren</li> </ul> Spielformen/Staffeln mit Rollbrettern und Pedalos	Inhalte Inline-Skaten  <ul style="list-style-type: none"> <li>Wiederholung der Regeln und der Grundtechniken</li> <li>Spielformen und Kunststücke: Einbein- und Rückwärtsfahren Entwicklung eines Hindernisparcours mit verschiedenen Geräten Erproben von kleinen Spielen auf das Inline-Skaten (Schwerpunkt Regelanpassung)</li> <li>Ausdauerförderung: Entwicklung eines Ausdauerparcours Planung einer „Ausdauerstrecke“ in der Nähe der Schule</li> <li>Gerätekunde/Notfallmaßnahmen: Schutzausrüstung Verhalten bei Unfällen Unterschiedliche Schuhtypen und deren Einsatzzweck Rollenhärte und Rollengröße</li> </ul>

<b>Bewegungsfeld „Kämpfen“</b>		<b>Erwartete Kompetenzen am Ende 6</b>	<b>Erwartete Kompetenzen am Ende 10</b>
<p>Dieses Bewegungsfeld umfasst:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>die Auseinandersetzung mit Werten, die für einen gelingenden Dialog im Mit- und Gegeneinander notwendig sind,</li> <li>das faire Verhalten und einen verantwortungsvollen Umgang mit der Partnerin oder dem Partner in verschiedenen Kampfsituationen,</li> <li>den situationsangemessenen Einsatz der eigenen Kraft,</li> <li>das Spüren und Beherrschen von Emotionen sowie das Ausschließen aggressiver Handlungen,</li> <li>die Auseinandersetzung mit körperlicher Nähe,</li> <li>das Einhalten von Regeln.</li> </ul>	<b>Inhaltsbezogene Kompetenzen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kämpfen um Räume, Gegenstände und unterschiedliche Körperpositionen (IKKÄ1).</li> <li>kämpfen fair und partnerschaftlich mit- und gegeneinander (IKKÄ2),</li> <li>vereinbaren grundlegende Regeln und Rituale und halten sie ein (IKKÄ3),</li> <li>setzen ihre eigenen Kräfte dosiert und zielgerichtet ein (IKKÄ4).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>führen nach individuell angepasstem Regelwerk Zweikämpfe durch (IKKÄ5),</li> <li><b>reagieren angemessen auf Angriffs- und Verteidigungshandlungen der Partnerin/des Partners (IKKÄ6),</b></li> <li><b>wenden grundlegende Prinzipien des Kämpfens an (IKKÄ7).</b></li> </ul>
	<b>Prozessbezogene Kompetenzen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>übernehmen Verantwortung für sich und andere (PKKÄ1),</li> <li>kennen und beachten die Werte für ein gelingendes Mit- und Gegeneinander (PKKÄ2),</li> <li>beachten Sicherheitsmaßnahmen beim Kämpfen mit einer Partnerin/einem Partner (PKKÄ3),</li> <li>reflektieren ihre Erfahrungen mit körperlicher Nähe (Selbst- und Fremdwahrnehmung) (PKKÄ4),</li> <li>nehmen Rücksicht auf unterschiedliche körperliche Voraussetzungen (PKKÄ5).</li> </ul>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>gehen verantwortungsvoll mit den eigenen Stärken und Schwächen und denen der Partnerin/des Partners um (PKKÄ6).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>reflektieren Bewegungshandlungen der Partnerin/des Partners und schätzen Kampfsituationen richtig ein (PKKÄ7).</li> </ul>
<b>Inhalte:</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ggf. Judospezifische Begrüßung im Kniesitz oder Stand</li> <li>Kampfspiele (z.B. Möhrenziehen, Eroberungswettkämpfe)</li> <li>Verneigen vor und nach dem Kampf</li> <li>Partnerübungen mit Körperkontakt: z.B. Mitschüler transportieren und „abladen“, um Partner herumklettern</li> <li>Spiele mit Körperkontakt: z.B. Fangspiele, Stapelspiele, Figuren mit Körpern Bauen, Baumstammtransport, gordischer Knoten, Vertrauensfall in die Arme der Mitschüler</li> <li>Medizinballkämpfe, Reiterkämpfe</li> <li>Raumkämpfe: z.B. von der Matte oder über eine Linie drängen; in Stand, Kniestand oder Bankposition</li> <li>Kämpfen um eine Körperposition: z.B. Bauchlage verteidigen, Partner aus verschiedenen Ausgangspositionen in die Rückenlage drehen</li> <li>Festhalte-Wettkämpfe</li> <li>Bodenrandori</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wiederholung und Festigung aus Kämpfen 1 (Kl. 5/6)</li> <li>Liegestützkämpfe</li> <li>Gruppenkämpfe nach festen Regeln</li> <li>Fassarten zum Kämpfen</li> <li>Kämpfe im Kniestand ; blockieren, umdrücken, festhalten</li> <li>Kämpfe aus Bankposition, Bauch- und Rückenlage</li> <li>Fallübung vorwärts/rückwärts</li> <li>Stören des Gleichgewichts im Stand</li> <li>Werfen als partnerschaftlicher Übergang vom Stand zum Boden</li> <li>Wettkämpfe</li> </ul>

Inhalte  
Bewegungsfeld  
„Spielen“

## **Bewegungs- und Sportspiele**

### **Spiele (Handball)**

#### **Klasse 5/6 (nicht)**

- Dribbeln, Passen, Fangen in der Bewegung und aus der Bewegung sowie durch einen Parcours
- Schlag-/ Kernwurf in Grobform
- Führen einen Schlag-/ Kernwurf auf eine Zielmarkierung bzw. das Tor aus (Torabschluss)
- Freilaufen und Orientierung auf dem Spielfeld
- Spiel auf Kleinfeldern (3:3/ 4:4) mit Manndeckung und ohne Torhüter (Großer Kasten als Torhüter oder Pylonen als Zielmarkierungen)
- Kennen grundlegende Regeln
- Regeln:
  - Dribbelregel
  - Foulregel
  - Kreis

### **Spiele (Handball)**

#### **Klasse 7/8 (nicht)**

- Wiederholung/ Festigung der Grundfertigkeiten aus der ersten Phase sowie Wiederholung der Regeln
- Erlernen einfacher Körpertäuschungen
- Ausführung einfacher Körpertäuschungen mit und ohne Ball zur Wurfarmseite (in Grobform)
- Sprungwurf
- Wenden den Sprungwurf in spielnahen Situationen und Spielsituationen auf Wurfmarkierungen oder als gezielten Torwurf an. Anwendung aus dem Dribbling und aus verschiedenen Positionen (Rückraum, Außen)
- Lösen Überzahlsituationen (3:1; 2:1)
- Kennen die Raumdeckung als Alternative zur Manndeckung
- Entwickeln Spielvarianten und einfache gruppentaktische Maßnahmen
- Kennen die wichtigsten Handballregeln
- Spielen im regelgeleiteten Spiel 7:7 auf verschiedenen Positionen

### **Spiele (Handball)**

#### **Klasse 9 (nicht) /10 (optional)**

- Ausführung des Sprungwurfs über eine Deckung auf das Tor
- Körpertäuschungen zur und gegen die Wurfarmseite
- Kreuzen als gruppentaktische Maßnahme
- Varianten der Raumdeckung (1:5; 6:0)
- Übergeben/ Übernehmen in der Raumdeckung
- Kennen die wichtigsten Handballregeln
- Regelgerechtes Spiel 7:7 auf dem Handballfeld

## **Bewegungs- und Sportspiele**

### **Spiele (Basketball)**

#### **Klasse 5/6 (nicht)**

- Dribbeln, Passen, Fangen in der Bewegung und aus der Bewegung sowie durch einen Parcours
- Erlernen einfacher Handwechsel
- Einführung des Standwurfes
- Einführung des Korblegers rechts und links in Grobform
- Freilaufen und Orientierung auf dem Spielfeld
- Spiel auf dem Kleinfeld (3:3/ 4:4) mit Mann-Mann-Verteidigung
- Kennen grundlegende Regeln wie:
  - Dribbelregel
  - Foulregel
  - Bedeutung der einzelnen Linien (z.B. Auslinien, Mittellinie (Rückspiel))

### **Spiele (Basketball)**

#### **Klasse 7/8 (nicht)**

- Wiederholung/ Festigung der Grundfertigkeiten aus der ersten Phase sowie Wiederholung der Regeln
- Vertiefung von Handwechseln und Erlernen einfacher Finten
- Einführung des Sprungwurfes
- Vertiefung des Korblegers rechts und links
- Einführung der einzelnen Positionen
- Bewältigung von Überzahlsituationen (3:1; 2:1; 3:2)
  - Einführung des organisierten Fastbreaks
- Entwickeln Spielvarianten und einfache gruppentaktische Maßnahmen
- Kennen die wichtigsten Basketballregeln
- Spielen im regelgeleiteten Spiel 4:4 auf verschiedenen Positionen

### **Spiele (Basketball)**

#### **Klasse 9/10 (nicht)**

- Kennen die Raumdeckung als Alternative zur Mann-Mann-Verteidigung
- Ausführung des Sprungwurfs aus der Bewegung
- Festigung des Fastbreaks
- gruppentaktische Maßnahme (z.B. direkter und indirekter Block)
- Erarbeitung von einfachen Spielzügen und Laufwegen
- Kennen die wichtigsten Basketballregeln
- Regelgerechtes Spiel 5:5 auf verschiedenen Positionen

## **Bewegungs- und Sportspiele**

### **Spiele (Volleyball)**

**Klasse 5 (nicht) /6**

- Ball über die Schnur
- Orientieren auf dem Spielfeld, Regeln begreifen
- Spiel im Kleinfeld (1:1, 2:2, 3:3)

### **Spiele (Volleyball)**

**Klasse 7 (nicht) /8**

- Aufgabe von unten, Baggern, Pritschen
- Orientieren auf dem Spielfeld, Regeln begreifen
- Spiel im Kleinfeld (3:3, 4:4)

### **Spiele (Volleyball)**

**Klasse 9 (nicht) /10**

- Vertiefung der erlernten Techniken
- Angriff, Finte, Block
- Spielsysteme und Spielzüge zur Verbesserung von Angriffsaufbau und Feldabwehr
- Bewegungs- und Spielbeobachtung unter funktionalen und taktischen Gesichtspunkten
- Spiel auf dem Kleinfeld und Großfeld

## **Bewegungs- und Sportspiele**

### **Spiele (Fußball)**

#### **Klasse 5/6 (optional)**

- Passen, Stoppen
- Innenseitstoß, Innenspannstoß, Torschuss
- Dribbeln, Finten, Torschuss aus verschiedenen Lagen
- Freilaufen und Orientieren auf dem Spielfeld
- Spiel auf Kleinfeldern
- Testmöglichkeiten: 1. Passen auf die Langbank auf Zeit  
2. Dribbling auf engem Raum (Parcours)  
3. Linienlauf mit Ballführung  
4. Torschuss mit Innenseitstoß (ruhende und rollende Bälle)  
- Torentfernung altersentsprechend (8 –10m)

### **Spiele (Fußball)**

#### **Klasse 7/8 (nicht)**

- Zweikampfverhalten
- Verschiedene Formen der Gruppentaktik, verschiedene Positionen innerhalb der Mannschaft wahrnehmen
- Spielvarianten entwickeln / Sonderregeln
- Spiel auf Klein- und Großfeld
- Testmöglichkeiten: 1. Passen auf die Langbank auf Zeit  
2. Dribbling auf engem Raum  
3. Linienlauf mit Ballführung  
4. Jonglieren

### **Spiele (Fußball)**

#### **Klasse 9/10 (nicht)**

- Einhalten der Mannschaftstaktik
- Flugbälle spielen und verarbeiten, Ballan- und -mitnahme mit und ohne Bedrängnis
- Spielsysteme /Spielzüge und Laufwege einhalten
- Spiel auf dem Großfeld
- Testmöglichkeiten: 1. Passen auf die Langbank auf Zeit  
2. Dribbling auf engem Raum  
3. Linienlauf mit Ballführung  
4. Jonglieren

## **Bewegungs- und Sportspiele**

### **Spielen (Uni-Hockey)**

#### **Klasse 5 (nicht) /6**

- Erlernung der Schlägerhaltung und Ballführung – Schlägergewöhnung (z.B. Übungen durch einen Parcour)
- Erlernen grundlegender Regeln
- Einführung der Grundtechniken:  
Vorhand-Rückhand-Dribbling  
Vorhand – Seitführen, Vorhand-Schiebepass, Stoppen  
Rückhand-Schiebepass, Rückhand-Stoppen  
Passen und Stoppen
- Spiel 2:2, 3.3

### **Spielen (Uni-Hockey)**

#### **Klasse 7 (nicht) /8**

- Wiederholung/Festigung und Vertiefung der Grundfertigkeiten aus der ersten Phase
- Vertiefung Vorhand-/Rückhandschläge/ Passspiel
- Einführung der Techniken:  
Schlenzer, Varianten des Schlagschusses
- Entwickeln Spielvarianten und einfache gruppentaktische Maßnahmen
- Einführung von Offensiv- und Defensivtaktiken (2:1, 3:2)
- Spiel 3.3 – 6:6

### **Spielen (Uni-Hockey)**

#### **Klasse 9 (nicht) /10**

- Wiederholung und Festigung der erlernten Fertigkeiten aus den vorangegangenen Phasen
- Vertiefung der Offensiv- und Defensivtaktiken
- Vertiefung von Mannschaftstaktiken
- Bewegungs- und Spielbeobachtung unter funktionalen und taktischen Gesichtspunkten
- Regelgerechtes Spiel 6:6 auf dem Handballfeld

## Bewegungs- und Sportspiele

### Spielen (Badminton)

**Klasse 5/6 (nicht)**

- 

### Spielen (Badminton)

**Klasse 7/8 (nicht)**

- Schlägerhaltung („Universal-/V-Griff“), Ball- und Schlägergewöhnung
- Spiel- und Übungsformen zur Beinarbeit (Bereitschaftsposition, Zentrale Position)
- Hinführung zum Zielspiel mithilfe von Clear-Schlägen (in Grobform)
  - Unterarmdrehung („Basic-Drehung“) als Grundlage
  - Einführung und Üben des Hohen Aufschlages mit der Vorhand
  - Einführung und Üben des Vorhand-Überkopf-Clears (VhÜkClear)
- Umsetzen einfacher taktischer Maßnahmen, z. B. „Treibe den Gegner nach hinten!“
- Spielregeln (Einzel) kennen und anwenden (Aufschlag, Ballwechsel, Satz)
- Möglichkeiten der Überprüfung:
  - Technikdemonstration, z. B. Hoher Aufschlag mit Vh oder VhÜkClear in Zielfelder im Hinterfeld
  - Spielfähigkeit im offenen Spiel gegeneinander (Einzel)

### Spielen (Badminton)

**Klasse 9/10 (nicht)**

- Wiederholung der Schlägerhaltung und der erlernten Techniken (s. o.)
- Erweiterung der Spielfähigkeit unter Hinzunahme weiterer Techniken (in Grobform)
  - Einführung und Üben des Vorhand-Überkopf-Drops (VhÜkDrop)
  - Einführen und Üben des Vorhand Überkopf-Smashes (VhÜkSmash)
- Vorteile erspielen mittels taktischer Prinzipien (Platzierung und Tempo, ggf. Täuschung/Finten)
- Spielregeln (Doppel) kennen und im gemeinsamen Spiel anwenden
- Möglichkeiten der Überprüfung:
  - Technikdemonstration, z. B. VhÜkDrop in Zielfelder vor der vorderen Aufschlaglinie
  - Spielfähigkeit im offenen Spiel gegeneinander (Einzel und/oder Doppel)

**Bewegungs- und Sportspiele**

Spielen (Ultimate Frisbee)

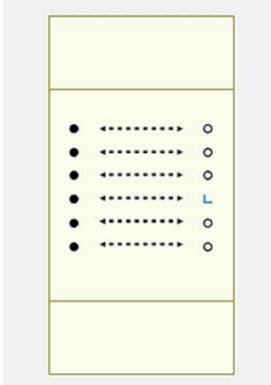
**Klasse 5/6 (nicht)**

•

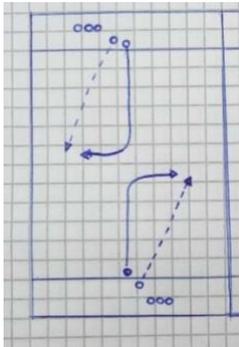
Spielen ( Ultimate Frisbee )

**Klasse 7 (nicht) /8**

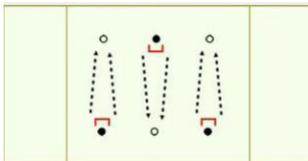
- Spielgerätgewöhnung und Technikausbildung (Anwendung in einfachen Spielformen)
- Ziele:
  - Verständnis über das Spielgerät
  - Werfen: Rückhand, Vorhand, ggf. Overhead
  - Fangen: beidhändig, Sandwichcatch
  - Sternschritt für mehr Schwung beim Wurf
  - Erarbeitung von Regeln für die ersten Spielformen
    - Spirit of the game, kein Körperkontakt, Turnover, mit der Scheibe darf nicht gelaufen werden, Armlänge Abstand beim Decken, für den Spielfluss auf Manndeckung hinweisen
- mögliche Inhalte:
  - Spin auf die Scheibe bringen durch korrekte Wurfausführung
  - Berücksichtigung möglicher Windeinflüsse beim Spiel draußen
  - Üben der verschiedenen Würfe in der Wurfgrasse



- Unterscheiden zwischen geradlinigem und bogenförmigem Flug der Scheibe durch unterschiedliche Wurftechniken
- Sternschritt und Cutting, um sich durch Finten von Gegnern zu lösen



- Ausfallschritt beim Wurf, um am Marker vorbeierwerfen zu können

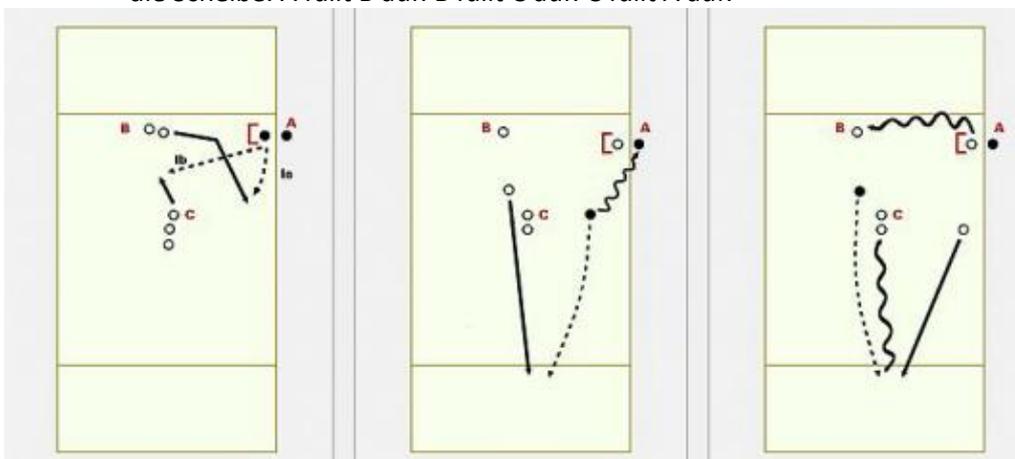


- Überzahlspiele

Spielen ( Ultimate Frisbee )

**Klasse 9/10 (nicht)**

- Stabilisation und Vertiefung der Technik und Regeln und deren Anwendung in einfachen und komplexeren Spielformen
- Ziele:
  - Verbessern der Wurftechniken, Overhead
  - Erkennen der Wurfmöglichkeiten durch Einschränkung in Bedrängnis
  - Erkennen der Freilaufmöglichkeiten durch die Wurfmöglichkeiten des Werfers
  - Erweitern der Spielregeln
    - Spielablauf des Zielspiels Ultimate Frisbee: Anwurf, Fouls, gleichzeitiges Fangen der Frisbee von Angreifer und Verteidiger
  - Verhalten im Spiel selbständig kontrollieren
  - Erarbeitung spieltaktisch günstiger Lösungsmöglichkeiten, zur Verbesserung der Spielfähigkeit
- mögliche Inhalte
  - Laufübungen zur Bewusstseinsbildung von
    - Laufwegen
    - der Bedeutung des Freilaufens (Cut)
    - den Möglichkeiten zur Spielfortsetzung
      - Überzahlspiele
      - Gleichzahlspiele
  - Taktische Elemente
    - Z. B. Vertical Stack
- Mögliche Leistungskontrolle
  - Name: Criss Cross Übung
  - Anzahl Spieler: 3 Gruppen à mind. je 3 Personen, maximal 20
  - Material: Ultimatefeld, 5 Scheiben, 2 Hütchen
  - Inhaltliche Schwerpunkte: Erkennen des ersten Passweges, Anpassen des Laufweges an die Gegebenheiten (auf Folgepass anlaufen oder Folgepass werfen)
  - Ziele: Einen Pass vom stehenden Werfer fangen und ihn situativ variabel dem Mitspieler weiterwerfen.
  - Beschreibung: 3 Gruppen bilden (ABC) Gruppe A steht an der Seitenlinie und wird "Seitenlinie offen" gedeckt. Gruppe B steht dort, wo der zweite Aufbauspieler stehen würde, auf selber Höhe wie A. Gruppe C steht, wo sonst die Läufer stehen und bildet eine Reihe. Der Vorderste der Gruppe B und der Hinterste der Gruppe C laufen gleichzeitig los. Entweder bekommt B die Scheibe an der Linie auf der offenen Seite (Ia) oder C bekommt die Scheibe in der Mitte des Feldes auf der geschlossenen Seite (Ib). Falls B die Scheibe bekommt, macht C einen Cutback und läuft in die Endzone und bekommt die Scheibe von B). Falls C die Scheibe bekommt, läuft B weiter Richtung Endzone und bekommt von C die Scheibe. A füllt B auf. B füllt C auf. C füllt A auf.



## **Bewegungs- und Sportspiele**

### **Spielen (Flag-Football)**

**Klasse 5/6 (nicht)**



### **Spielen ( Flag-Football )**

**Klasse 7 (nicht) /8**

- Regelkunde / Ballgewöhnung mit Werfen und Fangen / Spiel
- Spielgerätgewöhnung und Technikausbildung (Anwendung in einfachen Spielformen)
- Ziele: - Verständnis über das Spielgerät und den Flags
  - Werfen des Footballs erlernen
  - Fangen: beidhändig
  - Aufstellung von Regeln für die ersten Spielformen
- mögliche Inhalte: - Das Angriffskommando (Count) wird eingeführt.
  - partnerweises Werfen
  - unterscheiden zwischen geradlinigem und bogenförmigem Flug des Footballs,
  - zum Werfen einen leichten Schritt ausführen
  - Überzahlspiele
- Spielregeln, Fair-Play

### **Spielen ( Flag-Football )**

**Klasse 9/10 (nicht)**

- Stabilisation der Technik und Anwendung in einfachen Spielformen (hin zum Endzonenspiel)
- Ziele: - Verbessern der Wurftechnik
  - Anwenden des Sternschrittes in Bedrängnis
  - Erkennen der Wurfmöglichkeiten durch Einschränkung in Bedrängnis
  - Erkennen der Freilaufmöglichkeiten durch die Wurfmöglichkeiten des Werfers
  - Erweitern der Spielregeln auf spezifische Spielformen
- mögliche Inhalte:
  - Laufübungen zur Bewusstseinsbildung von
    - a) Laufwegen
    - b) der Bedeutung des Freilaufens (Cut) und des Quarterback
    - c) den Möglichkeiten zur Spielfortsetzung
      - Überzahlspiele
      - Gleichzahlspiele
- Spielregeln, Fair-Play, Spieltaktik
  - Erweiterung der Spielregeln auf regelgerechtes Flag-Football Spiel
  - Erarbeitung spieltaktisch günstiger Lösungsmöglichkeiten, zur Verbesserung der Spielfähigkeit
- Verhalten im Spiel selbständig kontrollieren

## Bewegungs- und Sportspiele

### Spielen (Tischtennis)

**Klasse 5/6 (nicht)**

- 

### Spielen (Tischtennis)

**Klasse 7 (nicht) /8**

- Spielformen unter vereinfachten Bedingungen zur Verinnerlichung
  - der optimalen Schlägerhaltung („Shakehand-Griff“)
  - des optimalen Balltreffpunktes („goldenes Dreieck“)
- Spiel- und Übungsformen zur Ballgewöhnung (Balancieren, Tippen, Prellen, Stellen und Schlagen)
- Sicherer Auf- und Abbau der Tischtennistische und -netze
- Hinführung zum Zielspiel mit Konterschlägen (in Grobform)
  - Einführung und Üben des Vorhand-Konterschlags und -aufschlages (VHK) in Grobform
  - Einführung und Üben des Rückhand-Konterschlags und -aufschlages (RHK) in Grobform
- Umsetzen erster taktischer Maßnahmen (Platzierung, Tempo und Flughöhe)
- Zentrale Spielregeln (Einzel) kennen und anwenden (Aufschlag, Ballwechsel, Satz)

### Spielen (Tischtennis)

**Klasse 9/10 (nicht)**

- Wiederholung der Schlägerhaltung sowie des sicheren Auf- und Abbaus der Tischtennistische und -netze
- Vertiefung/Festigung der Konterschläge und -aufschläge (s. o.)
- Erweiterung der Spielfähigkeit unter Hinzunahme der Techniken Vorhand-Topspin (VHT) Vorhand Block/Rückhand-Block (VHB/RHB) in Grobform
  - Spielformen zum Erzeugen von Vorwärtsrotation („Streifen des Balles“)
  - Einsatz der Hilfstechiken Vorhand-Stelltopspin (VHST) und Rückhand-Prellblock (RHPB)
- Ballvariable Rotation (vorwärts) als spieltaktisches Mittel
- Spielregeln (Doppel) kennen und im gemeinsamen Spiel anwenden
- Möglichkeiten der Überprüfung:
  - Technikdemonstration im geschlossenen Handlungsprogramm, z. B. VHT/VHST auf Block/Prellblock
  - Spielfähigkeit im offenen Spiel gegeneinander (Einzel und/oder Doppel)

Inhalte  
Bewegungsfeld  
„Turnen und  
Bewegungskünste“

## Turnen und Bewegungskünste

### Klasse 5/6

#### Stufe 5 – Akrobatik

- Freies Turnen in Bewegungslandschaften → Materialkunde in der Sporthalle
- Erlernen kleiner und größerer Menschenpyramiden
- Entwicklung einer Akrobatikkür in 5er bis 8er Gruppen
- Erlernen nötiger Hilfe- und Sicherheitsstellungen
- (primäre) Schulung des Gleichgewichts, Körperspannung und Haltekraft
- Schulung des Wir-Gefühls und des sozialen Miteinanders

#### Stufe 6 – Boden und Balken (alternativ Reck)

- Boden: Verbinden und Variieren von drei unterschiedlichen Turnelementen
- Balken: Verbinden von drei unterschiedlichen gymnastischen Elementen (alternativ Reck: Erlernen von Aufschwung und Unterschwung)
- Entwicklung einer Kür am Boden und/oder Balken mit einem Partner oder einer 3er-Gruppe
- (primäre) Schulung des Gleichgewichts, der Körperspannung und leichten Rotationbewegungen
- Schulung des normgerechten Turnens

## Turnen und Bewegungskünste

### Klasse 7/8

#### Stufe 7 – Boden und Ringe

- Boden: flüssiges Verbinden und Variieren von unterschiedlichen Turnelementen und Präsentation einer Kür (alleine oder mit einem Partner) → kriteriengeleitete Beurteilung der Kür
- Sichere Ausführung der Turnelemente mithilfe von erlernten Hilfe- oder Sicherheitsstellung
- (primäre) Schulung der Körperspannung, Rotationsbewegungen und Sprungkraft
- Schulung des normgerechten Turnens

#### Stufe 8 – Reck/Barren und Sprung

- Reck/Barren: Erlernen und flüssige Präsentation von Aufschwung, Umschwung und Unterschwung (am Reck) bzw. Kehre und Wende (am Barren)
- Sprung: Erlernen von zwei verschiedenen Sprüngen über das Pferd und dem Minitramp und Erfahren externer Kräfteeinwirkungen
- (primäre) Schulung der Körperspannung, Rotationsbewegungen und Sprungkraft
- Schulung des normgerechten Turnens mit Ergänzung des Minitramps als Hinführung zum freien Turnen

## Turnen und Bewegungskünste

### Klasse 9/10

#### Stufe 9 – Gerätekombination

- Erfahrungen im kreativen Umgang mit verschiedenen Turnelementen und Geräten
- Gestalten und Präsentieren einer Kür an einer Gerätekombination in 3er oder 4er Gruppen (Minitramp und Kästen können verwendet werden; Einsatz von Musik und Materialien, wie bspw. dem Gymnastikball dienen als Ergänzungsmöglichkeit)
- Entwicklung von Gestaltungskriterien und entsprechend kriteriengeleitete Bewertung der Küren
- Ganzheitliche Schulung konditioneller und koordinativer Fertigkeiten
- Schulung des freien und kreativen Turnens

#### Stufe 10 – Le Parkour

- Entstehungsgeschichte von Le Parkour
- Vom Erlernen einfacher Grundübungen bis zum kreativen und flüssigen Überwinden verschiedener Hindernisse
- Konfrontation mit Grenzerfahrungen und Angstüberwindung
- Schulung des freien und kreativen Turnens
- Schulung eines Wir-Gefühls durch gegenseitiges Vertrauen und Kooperieren

Inhalte

Bewegungsfeld

„Gymnastisches und  
tänzerisches Bewegen“

## Gymnastisches und tänzerisches Bewegen

### Gymnastik/Fitness

#### Klasse 5/6

- Klasse 5: Fitnessungen absolvieren: Erfahren, Gestalten und Leisten von Bewegung (siehe Leistungsbewertung im SU /Bildungsserver Sachsen-Anhalt S.36/37)
- Klasse 6: Chinese Rope jump (Gummitwist) / Rope Skipping
- Lernen und erarbeiten Grundsprünge und Sprungkombinationen im Rhythmus (IKGTB 1 /2)
- Führen Grundbewegungsformen mit dem Gummitwist/Seil aus. (IKGTB 3)
- Erkennen unterschiedliche Rhythmen (PKGTB1)

## Gymnastisches und tänzerisches Bewegen

### Tanz (HipHop/ Aerobic) und Fitness

#### Klasse 7/8

- **Klasse 7:** HipHop/ Aerobic
- Lernen spezifische Bewegungen als Vorbereitung für die Belastung (spezifisches Aufwärmen)
- Lernen, erarbeiten und verbinden Grundschrirte und Schrittkombinationen zu einer Gruppenchoreographie zur Musik (IKGTB4)
- Präsentieren und beurteilen kriteriengeleitet die erarbeiteten Choreographien (IKGTB 6/ PKGTB3/6)
- **Klasse 8:** Fitness
- Übungsprogramm zur Kräftigung: Wahrnehmen und Gesundhalten des Körpers (siehe Leistungsbewertung im SU /Bildungsserver Sachsen-Anhalt S.38/39)

## Gymnastisches und tänzerisches Bewegen

### Tanz

#### Klasse 9 (nicht) /10

- **Klasse 10:** BallKoRobics/ RopeSkipping
- Erarbeiten, präsentieren und beurteilen Grundschrirte/-sprünge zu einer Partner- oder Gruppenchoreographie mit einem Gerät (Ball/Seil) zur Musik (IKGTB6/PKGTB6)
- Berücksichtigten Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, Form) und ziehen diese zur Beurteilung heran. (PKGTB5)

Inhalte

Bewegungsfeld

„Laufen, Springen,  
Werfen“

## Laufen, Springen, Werfen

### Klasse 5/6

#### **Sprint:**

##### **5. Jahrgang:**

Start: Hochstart

Laufschule (Einbindung koordinativer Übungen und Lauf-Rhythmusschulung)

Erfahrungsfeld: individuelles Lauftempo, Steigerungsläufe

Sprintspiele: Staffelspiele, Tickerspiele etc.

Ziel: Sprint über 50 m

##### **6. Jahrgang:**

Ausdauerschulung (Ausdauerspiele, Gelände- und Stationsläufe)

Testmöglichkeit: Laufabzeichen

#### **Springen:**

Weitsprung (einbeiniger Absprung aus einer Zone; Absprung von einer Erhöhung, Steigerungslauf)

oder Hochsprung (Absprungvarianten, um auf die Matte zu kommen; Anlaufschulung von beiden Seiten, Sprungbein erproben)

#### **Werfen**

Wurferfahrung mit verschiedenen Gegenständen

Einführung Wurfausgangslage (mit und ohne Anlauf)

Ziel: Schlagball oder andere Gegenstände möglichst weit werfen.

## Laufen, Springen, Werfen

### Klasse 7/8

#### **Jahrgang 7:**

Start: Einführung Tiefstart

Laufschule

Sprint: 75m

Einführung Hürdenlauf: Rhythmusschulung über Hindernisse

Wurf: Schleuderball

#### **Jahrgang 8:**

Ausdauer:

Ausdauerschulung (Ausdauerspiele, Gelände- und Stationsläufe)

Testmöglichkeit: Cooper-Test

#### **Springen:**

Weitsprung: Absprung vom Brett, Steigerungslauf, Themenschwerpunkt: Flugphase

Hochsprung: Wiederholung Anlauf, Einführung Flop-Technik

# Laufen, Springen, Werfen

## Klasse 9/10

### **Jahrgang 9:**

Wiederholung/Anwendung Tiefstart

Sprintstaffeln

Hürdensprint

100 m aus dem Tiefstart

Speerwurf oder Kugelstoß

### **Jahrgang 10:**

Weitsprung oder Hochsprung

Ausdauer: Waldlauf, Orientierungslauf ?, Hindernis-Ausdauerlauf (Hallenbiathlon, Spirallauf)

Speerwurf

Kugelstoß

Hürdenlauf

Inhalte

Bewegungsfeld

„Bewegen auf rollenden  
und gleitenden Geräten“

## **Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten**

### **Waveboard, Einrad, Pedalo**

**Klasse 5 (nicht) /6**

Da keine geeigneten Rahmenbedingungen zur Umsetzung dieses Erfahrungs- und Lernfeldes im Sportunterricht vorliegen, werden die Kompetenzen auf Wandertagen, Klassenfahrten bzw. Projekttagen vermittelt.

- 

## **Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten**

**Klasse 7/8 (nicht)**

## **Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten**

### **Inliner**

**Klasse 9(nicht)/10**

- Fallübungen
- Bremsen: T-Stopp, Drehstopp, Hackenstopp (draußen)
- Rollen: Gleitschritt Körperhaltung/Gleichgewicht
- Richtungsänderungen: Kurven fahren, Übersetzen, Slalom
- Strecken fahren:  
Schnell/Halle: Kleine Spiele, Runden fahren  
Ausdauernd/Halle: Kleine Spiele, z.B.: 6-Tage-Rennen, 5 min-Lauf, usw.
- Regeln:  
Skaten nur mit kompletter Schutzausrüstung  
Rücksichtnahme auf die Schwächeren  
Abbauen/Abkleben der Stopper in der Halle  
Sprünge sind in der Halle verboten

Inhalte  
Bewegungsfeld  
„Kämpfen“

## Kämpfen

### Raufen und Rangeln

#### Klasse 5/6 (nicht) 3-4 DS

- Ritualisierte Begrüßung am Stundenanfang/-ende und vor bzw. nach dem Kampf
- Vertrauensspiele (z.B. Vertrauensfall)
- Kleine Kampfspiele, Schiebewettkämpfe und Kämpfen um Gegenstände bzw. Raum
- Spielen mit Körperkontakt (Fang- und Transportspiele, Medizinballkämpfe, etc.)
- Kämpfen um Körperposition (Bauch-/Rückenlage, Bankstellung, Festhaltungewettkämpfe)
- Rollen und Fallen ohne Technikvorgabe – verletzungsfreies, ungenormtes Fallen
- Regeln zur Sicherheit, Stopp-Zeichen
- Keine Überprüfung zwingend vorgesehen:-: Bewertung der Mitarbeit, keine Technikkontrolle

#### Klasse 7/8 (nicht) 3-4 DS

- Wdhg. der Inhalte (Kontakt- und Vertrauensspiele, Kämpfe um Positionen und Gegenstände) aus Jg. 5
- Grundprinzipien beim Halten in der Rückenlage und Befreiung aus der unterlegenen Position
- Einführung erster Techniken zum Halten des Partners in der Rückenlage (z.B. Kesa-gatame / Schärpenhaltegriff)
- Vereinbarung eigener Regeln bzw. Anpassung bestehender Kampfregeln aus Jg. 5
- Rollen und Fallen ohne Technikvorgabe – verletzungsfreies, ungenormtes Fallen

Testmöglichkeit: Ausführung der Haltetechnik, Verhalten im Bodenkampf

#### Klasse 9/10(nicht) 3-4 DS

- Wdhg. der Inhalte aus Jg. 7, vor allem Haltetechnik und Befreiung am Boden
- Kämpfen gegen einen Partner am Boden, Randoriformen
- Entwicklung der Falltechniken vorwärts/rückwärts zur Vorbereitung der Wurftechnik
- Kämpfe um Gleichgewicht im Stand
- Einführung von 1-2 Wurftechniken als Übergang vom Stand zum Boden (z.B. Außensichel, Hüftwurf) ohne Wettkampfcharakter.

Testmöglichkeit: Ausführung der Wurftechnik, Übergang vom Stand zum Boden (in die Haltetechnik Jg. 7), Verhalten im Bodenkampf