



LEHRPLAN SPORT

GRUNDSCHULE

SEKUNDARIA

GRUNDSCHULE

Inhaltsverzeichnis

Ziele und Aufgaben des Faches Sport	3
Ziele und Inhalte	5
Klassenstufen 1 / 2	
Lernbereich: Spielen - Grundformen der Bewegung	
Klassenstufen 3 / 4	8
Lernbereiche: Spielen	9
Laufen - Springen - Werfen	10
Turnen	12
Tanzen und Gestalten	14
Zusätzliche Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote	16

Der Sportunterricht an der DS Madrid (Ziele und Aufgaben)

Der Sportunterricht leistet im Rahmen des pädagogischen Auftrages der Grundschule einen spezifischen, nicht austauschbaren Beitrag zur individuellen und sozialen Entwicklung der Schüler. Er wirkt dem zunehmenden Bewegungsmangel entgegen, fördert das Bewegungsbedürfnis der Schüler und dient der Entwicklung körperlich-sportlicher Leistungsfähigkeit. Eine Vielfalt von Bewegungs-, Spiel- sowie Sportmöglichkeiten trägt zu Gesundheit und Wohlbefinden bei und unterstützt durch erfahrene Erfolgserlebnisse das Interesse an zusätzlichen sportlichen Aktivitäten in der unterrichtsfreien Zeit.

Ziel des Sportunterrichts ist die Entwicklung einer Handlungsfähigkeit, die Schüler befähigt, aus einer Vielzahl sportlicher Angebote auszuwählen und die geeignet erscheinenden Formen regelmäßig aktiv auszuüben.

Die Schüler erweitern ihre **Sachkompetenz**, indem sie

- vielfältige Material-, Sozial- und Bewegungserfahrungen sammeln bzw. Vertiefen
- mehr über ihren eigenen Körper erfahren, seine Reaktionen auf Belastungen kennen lernen und sich mit den Zusammenhängen von Bewegung und Gesundheit grundlegend auseinander setzen
- ihre körperlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten verbessern, ihre Kenntnisse erweitern und Erfolgserlebnisse durch gesteigertes sportliches Können anstreben
- sich Regeln aneignen und danach handeln
- in anderen Fächern erworbene Kenntnisse in sportbezogenen Situationen berücksichtigen bzw. auf solche übertragen
- durch sportliches Erleben im Freien mehr Verständnis für Landschafts-, Natur- und Umweltschutzgewinnen und das eigene Verhalten daran ausrichten
- verschiedene Medien nutzen, um Kenntnisse über sportliches Geschehen in der Schule, der Region und darüber hinaus zu erwerben.

Die Schüler erweitern ihre **Selbstkompetenz**, indem sie

- ihren eigenen Körper kennen lernen, seine Leistungsmöglichkeiten sowie -grenzen bzw. Leistungsfortschritte erfahren und akzeptieren
- lernen, eigenes Verhalten bzw. das anderer einzuschätzen, kritisch zu werten, zu verändern
- im Leistungsvergleich mit anderen Akzeptanz und Toleranz zu praktizieren lernen
- angeeignete Regeln auf andere Lebensbereiche übertragen und danach handeln.

Die Schüler vervollkommen ihre **Sozialkompetenz**, indem sie

- miteinander spielen, wetteifern und dabei notwendige Formen des Mit- und Gegeneinanders akzeptieren und anwenden lernen
- kooperativ handeln, anderen helfen und selbst Hilfen annehmen
- sich gemeinsam auf Übungen vorbereiten, gemeinsame Ergebnisse anstreben
- sich als Partner, Gegner oder Zuschauer fair verhalten, Toleranz üben und gewaltfrei reagieren
- Konfliktsituationen bewältigen lernen und Aggressionen abbauen.

LEHRPLAN SPORT

Die Schüler entwickeln ihre **Methodenkompetenz**, indem sie

- einfache Übungsaufgaben bzw. einzelne Teile des Unterrichts (z. B. Aufwärmen) selbstständig gestalten
- aus einer Vielfalt von Bewegungsvariationen die für sich geeignete erkennen und nutzen
- lernen, gemeinsam oder allein nach vorgegebenen bzw. selbst erstellten Orientierungen zu üben oder Bewegungsaufgaben zu lösen
- durch Selbst- sowie Fremdbeobachtung lernen, Fehler in der Bewegungsausführung zu erkennen und zu korrigieren.

In seinen theoretischen Begründungen und unterrichtspraktischen Konsequenzen überwindet der Lehrplan Sport ein rein instrumentelles Lehrverständnis. Er nutzt die Vielfalt der Möglichkeiten von Bewegung, Spiel und Sport zur Entwicklung und Erweiterung von Sach-, Selbst-, Sozial- und Methodenkompetenz jedes einzelnen Schülers.

Leistungsbewertung

Ausgehend von den Zielen des Lehrplanes können Leistungs- bzw. Bewertungskriterien auf sachlicher, prozessual-sozialer und individueller Bezugsebene begründet werden. Die motorisch- sportlichen Leistungen, wie Spielfähigkeit, Bewegungsgestaltung, Zeit- und Distanzmaximierung, verkörpern die Sachebene. Soziale Prozesse werden im Miteinander der Schüler deutlich, welche im Grad der Ausprägung des Mitgestaltens und Kooperierens sowie des sportgerechten und sozialen Handelns einzuschätzen sind. Die individuelle Ebene berücksichtigt den Lern- und Leistungsfortschritt, die relative Leistung, die Qualität des Verstehens und Wiedergebens sowie das Bereitsein des jeweiligen Schülers. Daraus wird eine Lernbereichsnote gebildet, die sich aus der Beurteilung der motorisch-sportlichen Leistung, der Einschätzung des Miteinanders und des Fortschritts-Verstehens-Bereitseins zusammensetzt.

Klassenstufen 1/2

Spiele - Grundformen der Bewegung

Ein vielfältiges Angebot an Bewegungs- und Spielformen in einer freudvollen Unterrichts Atmosphäre trägt dazu bei, dass die Schüler ihrem Drang nach Bewegung gerecht werden und gleichzeitig bestehende Entwicklungsdefizite weit gehend ausgleichen können.

Mit ausgewählten Spielen erweitern die Schüler vor allem ihre Erfahrungen im Umgang mit dem eigenen Körper und mit verschiedenartigen Materialien, im gemeinsamen Gestalten sowie im Umgang mit anderen Schülern. Sie vervollkommen zielgerichtet ihre koordinativ-konditionellen Fähigkeiten und verbessern so ihre individuelle körperliche Leistungsfähigkeit sowie ihre Wahrnehmungsleistungen.

Auf der Alltagsmotorik aufbauend üben und entwickeln die Schüler vielfältige grundlegende Fertigkeiten, wenden diese weit gehend variabel an und bereiten sich damit auf die Sportarten orientierten Lernbereiche ab der Klassenstufe 3 vor.

Ein Beitrag zur **Kompetenzentwicklung** wird geleistet, indem die Schüler

- in gemeinsamen Bewegungs- und Spielformen neue Bewegungsabläufe erproben, selbst Lösungswege suchen und finden
- ihre Koordinationsfähigkeit entwickeln und motorische Grundeigenschaften verbessern
- in der Bewegung ihren Körper vielfältig erleben, Empfindungen erfahren und damit umgehen lernen
- ein positives Verhältnis zu ihrer Leistungsfähigkeit entwickeln, Selbstvertrauen aufbauen bzw. festigen
- die Bedeutung von Kooperation und Konkurrenz, von Sieg und Niederlage im gemeinsamen Sporttreiben erfahren, akzeptieren und sich angemessen verhalten
- Rücksichtnahme und Hilfsbereitschaft als Voraussetzungen für gemeinsames Bewegen und Spielen erkennen und praktizieren
- grundlegende Organisationsformen (Aufstellungsformen, Verfahren des Übungsablaufes) kennen lernen
- wichtige Ordnungs- und Sicherheitsanforderungen kennen, beachten und sich Verhaltensregeln sowie grundlegende hygienische Gewohnheiten aneignen.

Kriterien der Leistungsbewertung in den Klassenstufen 1/2 sind:

- das Motorisch-Sportliche, vor allem die Bewegungsgestaltung sowie zähl- und messbare Leistungen – das Miteinander, vor allem die Mitgestaltung und das soziale Verhalten

LEHRPLAN SPORT

- Fortschritt-Verstehen-Bereitsein, vor allem der individuelle Fortschritt, die aktive Mitarbeit und Anstrengungsbereitschaft.

SPIELE zur Schulung von Wahrnehmungen	<i>Spiele zur optischen Differenzierung von Farben, Formen und Größen, zum Differenzieren und Lokalisieren von Geräuschen Spiele zum ertasten von Eigenschaften und Formgebungen an Geräten und Körpern Spiele zum Erleben von Spannungs- und Entspannungszuständen z. B.: Platzsuch- und Wechselspiele, Tanz- und Singspiele, Schattenlaufen, Spiegelbild, Nummern- und Farbwettläufe, Materialien einsammeln, Fantasiereise, Reise durch den Körper, Steifer Mann</i>
zur Entwicklung von Körpererfahrungen	<i>Kontaktspiele mit einem Partner und in der Gruppe; Spiele auf verschiedenen Unterlagen (Böden, Matten, Materialien, mit und ohne Sportschuhe); Spiele in der Halle, im Freien, Darstellungs- und Rollenspiele Kraft- und Gewandtheitsspiele z. B.: Führen und Folgen, Ringender Kreis, Tauziehen, Hahnenkampf individuelle Gestaltungsformen initiieren</i>
zur Entwicklung von Materialerfahrungen	<i>Spiele mit unterschiedlichen Geräten und Alltagsmaterialien Spielen in verschiedenen Medien (Wasser, Schnee) Spielen mit Bällen, Reifen, Bändern, Tüchern aus verschiedenen Materialien und in unterschiedlichen Größen; Spielen mit Teppichfliesen, Zeitungen, Bierdeckeln, Kartons Vorschläge der Schüler einbeziehen</i>
zur Erweiterung von Sozialerfahrungen	<i>kooperative Spiele (miteinander) in Paaren oder Gruppen New Games, Kontaktspiele z. B.: Verzaubern - Erlösen, Habicht und Henne, Aufstand, Stand-Halten, Zehenfechten, Menschenpyramide, Sackdreschen/Boffern, Riesenraupe, Tausendfüßler Spiele durch Schüler verändern</i>
GEHEN/ LAUFEN	<i>Spiel- und Übungsformen zum Sammeln von Geh- und Lauferfahrungen lange, kurze, schnelle, langsame Schritte; vorwärts, rückwärts, überkreuz, nachstellen Fußaufsatz auf verschiedenen Sohlenbereichen, laut und leise, mit und ohne Sportschuh auf wechselnden Untergründen, um und über Hindernisse</i>
<i>Rhythmisches Gehen/Laufen</i>	<i>Rhythmisieren der Schritte nach optischen und akustischen Impulsen Verändern von Schrittlängen, Schrittfrequenzen, Richtungsänderungen</i>
<i>Schnelles Laufen</i>	<i>Spiele zur Entwicklung von Reaktion, Koordination und Schnelligkeit z. B.: Platzwechselspiele, Haschespiele als Paar- und Mannschaftsspiele, Staffelspiele Wettläufe, schnelle Läufe bis 30 m Ablaufspiele aus unterschiedlichen Ausgangsstellungen</i>
<i>Ausdauerndes Laufen</i>	<i>Spiele zur Entwicklung von Laufausdauer z. B.: Erbeuten/Keulenjagd, Figurenlaufen, Zeigerlauf, Verfolgungslauf, Orientierungslauf, Hindernislauf ausdauerndes Laufen mit Gehpausen; Lebensalter-Minutenlauf vorwiegend im Freien, in unterschiedlichen Geländeformen laufen</i>
<i>Laufen in Staffeln</i>	<i>Laufen in Runden-, Pendel- und Umkehrstaffel ohne und mit Übergabe von unterschiedlichen Gegenständen natürliche Umgebung nutzen</i>
WERFEN/ FANGEN	<i>Spielformen, Spiele zum Sammeln von Wurferfahrungen Werfen mit unterschiedlichen Wurfgeräten (Material, Gewicht, Umfang; Tennis-, Tischtennis-, Feder-, Schlag-, Soft-, Indiacabälle, Wurfringe, Stäbe, selbst angefertigte Wurfgeräte) in die Höhe, Weite, auf feste und bewegliche Ziele</i>

LEHRPLAN SPORT

	Werfen und Fangen aus und in unterschiedlichen Ausgangsstellungen (Stehen, Sitzen, Knien, Liegen) einzeln, mit Partner und in der Gruppe Werfen links und rechts, ein- und beidhändig, Wurfvariationen erproben (Schlagwerfen, Schleudern, Schocken, Stoßen) Schlagweitwerfen mit Schlagball in eine Wurfgrube aus dem Stand, aus dem Angehen Sicherheitsvorkehrungen beachten Kunststücke mit unterschiedlichen Geräten, Balancieren, Jonglieren
BALL FÜHREN	mit Hand und Fuß (beidseitig), mit verschiedenen Bällen und anderen Materialien um, unter, über Hindernisse verschiedene Formen (Schieben, Rollen, Pellen, Dribbeln)
HÜPFEN/ SPRINGEN	Spielformen und Spiele zum Sammeln von Sprungerfahrungen z. B.: Sprunghopse, Gummitwist, Hinkstaffel, Hinkhasche, Inselfpringen Hüpfen/Springen am Ort und im Raum in vielfältigen Bewegungsformen nach akustischen, optischen Impulsen bzw. nach freier Gestaltung, ein- und beidbeinig ohne und mit Geräten (Seile, Reifen, Bälle), ohne und mit Partner Hüpfen/Springen in die Höhe, in die Weite, in ein Ziel Weitspringen in eine Weitsprunggrube aus kurzem Anlauf
ROLLEN/ WÄLZEN	des Körpers um die Quer- und Längsachse, vorwärts-rückwärts, aus unterschiedlichen Ausgangsstellungen auf verschiedenen Unterlagen (um Geräte) in der Ebene und in der Schräge Rückenschaukel, Schneidersitzrollen weitere Formen erproben; kleine Übungsverbindungen gestalten
KRIECHEN/ STEIGEN/ KLETTERN	auf dem Boden; auf, über, an und durch Geräte/Gerätelandschaften nach vorgegebenen oder frei gewählten Wegen und Bewegungsaufgaben
BALANCIEREN	auf festen und beweglichen Untergründen, mit vorgegebenen Bewegungsformen (Gehen - vorwärts, rückwärts, seitwärts, überkreuz; allein, mit Partner; Hüpfen, Laufen) Hemmungen durch Hilfen abbauen
STÜTZEN/ HANGELN/ SCHWINGEN	Stützübungen am Boden, an Geräten (Bank, Balken, Reck, Barren, Bock) als Halte- und Fortbewegungsübung Schwingen im Stütz am Barren, Hangeln und Schwingen an Kletterstangen, Tauen, am Reck u. a. Geräten
TANZEN/ NACHAHMEN/ DARSTELLEN	einfache Sing- und Tanzspiele, Kindertänze (Musikwünsche der Schüler berücksichtigen) Bewegungsmuster von Tieren, Personen nachahmen Empfindungen/Gefühle in Bewegungen ausdrücken Geschichten/Themen gestalten und erraten Bewegungstheater



Klassenstufen 3 / 4

Der Sportunterricht in den Klassenstufen 3 und 4 knüpft an die vielfältigen sozialen und motorischen Erfahrungen aus den Klassenstufen 1 und 2 an. Mit der Einführung von vielfältigen Lernbereichen wird eine Grundlage für den Sportart orientierten Unterricht in den weiterführenden Schularten gelegt. Durch vielseitige und abwechslungsreiche Übungen erfahren die Schüler Freude an der Bewegung, am Sport und am Spiel. Neben der Akzentsetzung auf eine breite koordinative und konditionelle Vervollkommnung stehen grundlegende Fertigkeiten als Basis für den Übungserfolg im Mittelpunkt des Unterrichts dieser Klassenstufen.

Ein Beitrag zur *Kompetenzentwicklung* wird geleistet, indem die Schüler

- zunehmend selbstständig und zielbewusst üben, Spiele organisieren, Spielregeln vereinbaren und gemeinsam festlegen
- die Bereitschaft und die Fähigkeit zum gegenseitigen Helfen, selbstständigen Handeln beim Üben, beim Geräteauf- bzw. -abbau erwerben und einsetzen
- unterschiedliche Bewegungsabläufe, Spielideen, Regeln und Fachbegriffe kennen lernen und anwenden sowie leichte Aufgaben als Kampf- bzw. Schiedsrichter übernehmen
- eigene und fremde Leistungen sowie individuelle Lernfortschritte erkennen und anerkennen lernen, anderen mit Hilfen bzw. Hinweisen Unterstützung anbieten und selbst Hilfen annehmen.

Beginnend mit der Klassenstufe 3 werden Noten für die Lernbereiche *Spielen, Laufen-Springen- Werfen, Turnen, Tanzen und Gestalten* als Grundlage für die Feststellung der Jahresendnote erteilt.

Kriterien für die Ermittlung der Lernbereichsnoten sind:

- der motorisch-sportliche Aspekt
- das Miteinander
- Fortschritt-Verstehen/Wiedergeben-Bereitsein.

Die *Lernerfolgskontrollen* erfolgen durch Beobachten und durch Hinzuziehen von *Beurteilungskriterien* für die einzelnen Lernbereiche, die innerhalb der Schule abgestimmt und für die Schüler transparent sind.



Spielen

Im Lernbereich werden durch eine vielfältige Auswahl von Spielen, Spielformen und entwicklungsgemäß vereinfacht gestalteten Sportspielen die Freude am gemeinsamen Spiel gefördert, die allgemeine Spielfähigkeit weiterentwickelt und Voraussetzungen für das Erlernen von Sportspielen geschaffen.

Ein Beitrag zur **Kompetenzentwicklung** wird geleistet, indem die Schüler

- Grundfertigkeiten des Werfens, Fangens und Ball föhrens beherrschen und erfolgreich am Spiel teilnehmen
- durch Spiele zur Schulung der Wahrnehmung vielfältige Handlungsmöglichkeiten kennen lernen und Erfahrungen für das motorische, kognitive und soziale Lernen sammeln
- koordinative und konditionelle Fähigkeiten als Bestandteil allgemeiner und spezieller Spielfähigkeit vervollkommen
- Fairness, Toleranz und Rücksichtnahme gegenüber Partnern/Gegnern als wesentliche Voraussetzung erfolgreichen Spielens in Mannschaften anerkennen und beachten
- sich Regelkenntnisse aneignen, Grundverhaltensmerkmale im Spiel miteinander bzw. Gegeneinander
- kennen lernen und umsetzen
- Möglichkeiten der Organisation von Spielen erleben, Spiele verändern können bzw. Eigene erfinden und lernen, einfache Spiele zu leiten.

Bei der Auswahl einfacher Formen von Sportspielen sind örtliche Traditionen zu beachten.

SPIELEN/ ERLEBEN/ ERFAHREN	Spiele zur Schulung der Wahrnehmung, zur Entwicklung von Körpererfahrungen und zu Materialerfahrungen, Spiele zur Erweiterung von Sozialerfahrungen Anregungen für das selbstständige Spielen im Freizeitbereich
SPIELEN/ÜBEN	
Werfen/Fangen	Zuspielen, Annehmen ein- und beidhändig; an die Wand, mit Partner, in der Gruppe direkt, indirekt; am Ort und in der Bewegung einfache Formen des Freilaufens
Ball föhren	Prellen und Dribbeln mit Hand, Fuß und Arm; rechts und links, einhändig und beidhändig, vor-, rück-, seitwärts, um Markierungen; mit unterschiedlichen Bällen, Gegenständen ohne und mit Partner/Gegner

LEHRPLAN SPORT

	einfache Formen des Abwehrens
Werfen/Schießen	auf feste und bewegliche Ziele; aus unterschiedlichen Ausgangsstellungen und Entfernungen; Schlag-, Druck-, Prell-, Schleuder-, Überkopfwürfe mit verschiedenen Geräten und Materialien Ball führen und schießen mit Innenseite und –spann
Spielen auf Tore und Körbe	Handball, Fußball, Basketball, Unihockey unter vereinfachten Bedingungen; Vereinfachung der Regeln; Spielgeräte und Spielfelder, Torflächen, Korbhöhe bzw. -durchmesser variieren Sportart spezifische kleine Spiele
Spielen über ein Netz	Tischtennis, Tennis, Badminton, Volleyball, Faustball unter vereinfachten Bedingungen; Vereinfachung der Regeln, Verändern der Spielflächen; Spielen mit unterschiedlichen Materialien Einzel-, Doppel- und Mannschaftsspiele

Laufen - Springen – Werfen

Der Lernbereich knüpft am alltags- und spielmotorischen Können der Schüler an und hat eine Verbesserung motorischer Grundqualifikationen im Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen, Werfen und Stoßen zum Ziel.

In der Einheit von Spielen und Lernen stehen die Vervollkommnung koordinativ-konditioneller Fähigkeiten, die Aneignung grundlegender leichtathletischer Fertigkeiten sowie eine individuelle Leistungssteigerung im Mittelpunkt des Unterrichts.

Ein Beitrag zur **Kompetenzentwicklung** wird geleistet, indem die Schüler

- ihre Leistungsmöglichkeiten und -grenzen in den verschiedenen Disziplingruppen erfahren, ihre eigenen Leistungen und die anderer einordnen und akzeptieren lernen
- ihre motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten bewusst durch zielstrebiges Üben mit dem Ziel eines Leistungsfortschrittes vervollkommen
- sich grundlegende Kenntnisse zu leichtathletischen Regeln, zu Bewegungsabläufen sowie zu Sicherheitsaspekten aneignen und diese zunehmend selbstständig anwenden
- Kenntnisse aus anderen Fächern über Zeit- und Längeneinheiten beim Messen praktisch umsetzen

LAUFEN	kleine Spiele und Wettbewerbe zur Entwicklung von Laufschnelligkeit und Laufausdauer z. B.: <i>Schwarz-Weiß, Ziellaufen, Blindsprint, Los vom Schatten, Rundenwahllauf, Zeitschätzer, Schatzsuche</i>
Rhythmisches Laufen	rhythmisches Überlaufen flacher Hindernisse mit festen und wechselnden Abständen
Schnelles Laufen	Steigerungsläufe, Tempo- und Tempowechselläufe Zeitläufe über 30 m, 50 m Abläufe aus verschiedenen Ausgangsstellungen nach akustischen und optischen Signalen
Ausdauerndes Laufen	Geländeläufe, Orientierungsläufe, Lebensalter-Minutenlauf
Staffellaufen	Hasche im Wechselraum, endlose Staffel ohne und mit Übergabe, Runden- und Umkehrstaffeln
SPRINGEN	kleine Spiele und Übungen zur Weiterentwicklung von Sprungerfahrungen und zur Verbesserung der Sprungkraft z. B.: <i>Seilspringen, Springender Kreis, Sprungstaffeln</i> Einfach- und Mehrfachsprünge
Weitspringen	Weitspringen mit und ohne Höhenorientierung aus einer Absprungzone mit steigendem Anlauf, Springen von erhöhter Absprungstelle, 5-9 Anlaufschritte
Hochspringen	Steigesprünge/Schersprünge aus dem Angehen, Anlaufen unterschiedliche Höhenhindernisse, 3-5 Anlaufschritte Sprungvarianten erproben
Stabspringen	Varianten des Springens mit dem Stab erproben Stabweitspringen aus dem Stand
WERFEN/ STOSSEN	kleine Spiele und Übungen zur Weiterentwicklung von Wurf- und Stoßerfahrungen z. B.: <i>Ballvertreiben, Brennball, Wildschweinjagd</i> Zielwerfen und -stoßen mit verschiedenen Geräten auf feste und bewegliche Ziele aus unterschiedlichen Entfernungen, aus dem Stand, dem Angehen Werfen/Stoßen in Kombination mit Laufübungen Wurf- und Stoßmehrkämpfe Werfen/Stoßen in natürlichem Gelände mit natürlichen Gegenständen (Sicherheit beachten)
Weitwerfen	Schlagwerfen aus dem Stand, aus dem Angehen (3 Schritte) Wurfvarianten erproben



Turnen

Die Schüler erweitern im Lernbereich durch eine Vielfalt an Bewegungsmöglichkeiten ihre Bewegungserfahrungen an und mit Geräten und vervollkommen ihre körperlichen Fähigkeiten.

Einfache turnerische Fertigkeiten des Formgebundenen Turnens werden erlernt.

Ein Beitrag zur **Kompetenzentwicklung** wird geleistet, indem die Schüler

- selbstständig und kreativ üben, Ängste überwinden und Hemmungen abbauen
- ihre Bewegungserfahrungen bei neuen Bewegungsaufgaben nutzen
- ihre Armstütz- und Zugkraft, Rumpf- und Sprungkraft, Kraftausdauer,
- Körperspannkraft, Gleichgewichts-, Differenzierungs- und Rhythmisierungsfähigkeit sowie Beweglichkeit vervollkommen
- sich fachspezifische Kenntnisse aneignen, ihre Fähigkeit zum Helfen, Sichern, Korrigieren weiterentwickeln und andere für neue anspruchsvolle Bewegungsaufgaben motivieren
- im Turnen miteinander, in synchronen Turnformen das Ergebnis gemeinsamen Gestaltens erleben und erfahren.



LEHRPLAN SPORT

TURNEN AN GERÄTEN	freies Bewegen an Großgeräten, an Gerätekombinationen; Hindernisturnen, Hindernisläufe, Hindernisstaffeln Schüler gestalten die Gerätearrangements und Abläufe mit bzw. selbst nach gebundener Themenvorgabe oder freier Themenwahl (z. B. <i>Durchqueren eines Urwaldes</i>)
ROLLEN	vor-, rück- und seitwärts auf unterschiedlichen Ebenen (gerade/geneigte), mit verschiedenen Ausgangs- und Endstellungen Einfach- und Mehrfachrollen ohne und über Hindernisse/Partner mit Partner bzw. in der Gruppe als Synchronübung Schüler gestalten Kombinationen/Verbindungen von Rollen selbst
SPRINGEN	Stützsprünge (beidbeiniger Absprung) aus dem Stand, dem Anlauf mit Überspreizen, Aufknien, Aufhocken auf Geräte Sprunggrätsche über den Bock, Drehsprunghocke über den Kasten Niedersprünge als Streck-, Hock-, Grätschsprung vom Kasten, Bock, Schwebebalken/Turnbank, ohne und mit Drehung freie Sprünge mit dem Minitrampolin Strecksprung, Hocksprung, Grätschsprung
STÜTZEN	Verbesserung der Stützkraft durch Spielformen (Krebstgang, Spinnenfußball), durch Stützen und Stützn an Reck, Schwebebalken, Barren, durch Auf- und Abstützen bei verschiedenen Sprungvarianten an unterschiedlichen Geräten
SCHWINGEN/ SCHAUKELN	Überschwingen von Hindernissen mit dem Tau (ohne und mit ½ Drehung) Schwingen im Stütz am Barren mit Aufgrätschen und Einspreizen Schwingen im Hang, im Kniehang an Barren, Reck, Ringen
Auf- und Abswingen	Hüftaufschwung am Reck mit Geräte- und Partnerhilfe Knieab- und Knieaufschwung mit und ohne Partnerhilfe Hüftabzug Kehre am Barren
STEHEN/ STÄNDE	ein- und beidbeinige Stände auf unterschiedlichen Geräten aufrecht, in der Hocke; im hohen Ballenstand Posen selbst gestalten
Kopf- und Handstand	Kopfstand mit Partnerhilfe (in den Hockstand zurückführen) Handstandschwingen an die Wand bzw. mit Partnerhilfe (ohne Abrollen) Handstützüberschlag seitwärts
BALANCIEREN	Gehen vor-, seit- und rückwärts, Laufen, Hüpfen, Drehen auf schmalen, festen und beweglichen Untergründen Drehungen im Stand, im Hockstand Verbindung einfacher Geh-, Dreh- und Hüfelemente Verbindungen vorgeben, selbst gestalten mit geringen Höhen beginnen
KLETTERN	an schräggestellten, senkrechten und kombinierten Geräten an Gitter- und Kletterleitern, Sprossenwänden, Tauen, Kletterstangen



Tanzen und Gestalten

Im Lernbereich wird durch das gemeinsame Bewegen nach Musik die Freude an der Bewegung bei den Schülern gefördert. Sie lernen ihren Körper als Ausdrucksmittel kennen und erproben vielfältige Bewegungen in Tanz- und Spielformen.

Ein Beitrag zur **Kompetenzentwicklung** wird geleistet, indem die Schüler

- aus der freien ungebundenen rhythmischen Bewegung durch eigene Kreativität und mit Anleitung zu geschlossenen Tanzformen finden
- ein Gefühl für Raum und Zeit ausprägen
- durch folkloristische Elemente des Tanzes einen Zugang zu Traditionen, Bräuchen und Besonderheiten der eigenen bzw. anderer Regionen und Nationen erwerben
- Anregungen aufnehmen, erlernte Tanz- und Gestaltungsformen in Darbietungen umsetzen
- in gemeinsamer Bewegung nach Musik Hemmungen abbauen, Neugier und Mut für eigenes kreatives Einbringen entwickeln
- mittels ausgewählter Übungen zur An- und Entspannung ihren Körper bewusst erfahren.

BEWEGEN OHNE HANDGERÄT	rhythmisches Gehen, Laufen, Hüpfen Finden von Bewegungsformen; Kette, Kreis vorwärts/rückwärts Drehungen 1/4 bis 1/1, links, rechts; allein, mit Partner und um den Partner Übungsfolgen nach Bewegungsbegleitung, mit Tempoänderung, Einsatz rhythmischer Geräte, Einbeziehen des Raumes und der Gruppe freie und gebundene Formen Verbindung von Gehen, Laufen, Hüpfen Nachstellschritte, Nachstellsprungschritte, Kreuzschritte Drehungen mit Bewegungsbegleitung, Tempoänderung Kombinationen mit Partner, in der Gruppe
BEWEGEN MIT HANDGERÄT	Übungsfolgen in verschiedenen Bewegungsformen Laufen, Springen, Kreisen, Fangen, Werfen, Rollen, Prellen, Schlagen, Pendeln, Schwenken, Zwirbeln, Drehen, Führen, Stände (Posen) Einbeziehen spielerischer Formen, Übungen am Ort, in der Bewegung; vorwärts, rückwärts; allein, mit Partner, in der Gruppe Einsatz verschiedener Handgeräte: Seil, Keule, Reifen, Ball, Stab, Tuch, Band
TANZ	Verbindung von Rhythmus und Bewegung

LEHRPLAN SPORT

	sich im Raum orientieren, Tanzschritte mit und ohne vorgegebene Schrittfolge
Folkloretanz	Auswahl aus regionaler, nationaler und internationaler Folklore, Ketten-, Kreis-, Reihentänze Einbeziehen selbst gebastelter Musikinstrumente und Trachten
Sportlicher Tanz	Grundschrirte des Aerobic freie und gebundene Kombinationen (Jazztanz, Modetänze, einfache Tanzchoreografien) Musikwünsche der Schüler berücksichtigen
GESTALTEN/ NACHAHMEN/ IMPROVISIEREN	Bewegungen in verschiedenen Gestaltungs- und Ausdrucksformen umsetzen akustische Signale in Bewegung umsetzen Einzel- und Gruppengestaltung mit und ohne Themenbezug tänzerische, sportive, showartige Gestaltung, Bewegungstheater Tierimitationen, Darstellungsaufgaben aus dem Alltag Anregungen durch Einsatz verschiedener Geräte, Materialien, Musik, Geräusche, Reime Gefühle und Empfindungen durch Bewegung ausdrücken Imitation von Märchenfiguren, Fabelwesen Kunststücke allein, mit Partner oder als Gruppe ausdenken und vorführen, Jonglier- und Zirkusübungen
KÖRPER KRÄFTIGEN UND ENTSPANNEN	Übungen aus der funktionellen Gymnastik, haltungserzieherische und körperkräftigende Übungen, Aerobic Körperwahrnehmungsübungen; Traumreisen, Fantasiegeschichten



Zusätzliche Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote

In einer Zeit, die durch Bewegungsmangelercheinungen gekennzeichnet ist, wird mit der Entwicklung sportlicher Handlungsfähigkeit im Fach Sport ein wichtiger Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsbildung geleistet. Schulische Verantwortung für eine gesunde Entwicklung der Schüler kann aber nicht allein dem Sportunterricht zugewiesen werden. Die Zielstellung bzw. Aufgaben der Gesundheitserziehung setzen schulische Konzepte mit dem Ziel einer fächerübergreifenden Bewegungserziehung als sinnvolle Ergänzung zum Sportunterricht für alle Schüler voraus. Ziel muss sein, allen Schülern täglich ausreichend Bewegungszeit und Möglichkeit für Bewegung in der Schule einzuräumen.

Von einem qualitativ guten Sportunterricht gehen für solche Konzepte innovative Orientierungen aus, die -von beratender Tätigkeit begleitet- einen Beitrag zur Schulprofilierung leisten sollen und können. Vordergründig geht es dabei um Maßnahmen, die ein Mehr an Bewegung in der Schule ermöglichen.

Solche zusätzlichen Bewegungsaktivitäten können sein:

- Spiel- und Bewegungszeiten im Unterricht *aller* Fächer durch *bewegtes Lernen* mit allen Sinnen
- von den Schülern gestaltete Bewegungs-, Spiel- und Sportformen in den Pausen zwischen und nach dem Unterricht
- Hortsportangebote, Projekttag/Projektwochen, Klassenfahrten, Wanderungen und Schullandheimaufenthalte mit sportlicher Schwerpunktsetzung
- neigungsorientierte regelmäßige Angebote mit sportbezogener Förderung nach dem Unterricht in Form von Sportarbeitsgemeinschaften
- Teilnahme an schulischen bzw. überschulischen Wettbewerben einschließlich dem Sportabzeichenwettbewerb
- Sportförderunterricht mit bewegungs- und sozialorientierter Förderung für Schüler mit Haltungs- und Koordinationsschwächen, allgemeiner Leistungsschwäche und Bewegungshemmungen

Diese zusätzlichen Angebote ermöglichen den Schülern eine sportliche Betätigung als wohltuende Abwechslung, als Ausgleich zum Schulalltag und darüber hinaus das Kennen lernen weiterer Bewegungs-, Spiel- und Sportformen sowie die Mitgestaltung sportlicher Aktivitäten. Sie sind auf *alle* Schüler auszurichten und dienen der Förderung motorisch gehemmter ebenso wie sportlich begabter Schüler.

SEKUNDARIA

Inhaltsverzeichnis

Sport an der DS Madrid (Ziele und Aufgaben)	18
Ziele und Inhalte der Lernbereiche	
Leichtathletik	25
Geräteturnen	34
Freies Turnen	43
Gymnastik und Tanz	45
Schwimmen	52
Zweikampfsport JUDO	55
Tischtennis	59
Badminton	61
Lernbereich: Sportspiele	
Basketball	65
Fußball	67
Handball	69
Volleyball	71

Der Sportunterricht an der DS Madrid (Ziele und Aufgaben)

Der **Sportunterricht** leistet im Rahmen seines pädagogischen Auftrags einen spezifischen und nicht austauschbaren Beitrag zur individuellen, Motorischsportlichen und sozialen Entwicklung der Schüler.

Sportunterricht wirkt dem zunehmenden Bewegungsmangel entgegen und fördert die Entwicklung der motorisch-sportlichen Leistungsfähigkeit. Die Bewältigung von bewegungs-, spiel- und sportbezogenen Lebenssituationen trägt zu Gesundheit und Wohlbefinden bei und regt durch die Verbesserung des Bewegungsgefühls, den Erwerb individueller Ausdrucksgestaltung sowie durch die Vermittlung von Erfolgserlebnissen zu lebenslangem Sporttreiben an.

Ziel des Sportunterrichts ist die Entwicklung und Verbesserung der Handlungsfähigkeit, d. h. Schüler in die Lage zu versetzen, aus der Vielfalt sportlicher Angebote individuell angemessene Formen auszuwählen und in der Freizeit auszuüben.

Die Schüler erweitern ihre **Sachkompetenz**, indem sie

- an Bewegung, Spiel und Sport gebundene motorische Erfahrungen und Erlebnisse vertiefen,
- mehr über ihren Körper und das Sich-Bewegen erfahren, so dass sie ihre Möglichkeiten und Grenzen erweitern und realistisch werten,
- die gesundheitsfördernde Wirkung regelmäßigen Sporttreibens erfahren und Reaktionen ihres Körpers im Hinblick auf ihre Befindlichkeit in Beanspruchungs und Belastungssituationen einschätzen lernen,
- ihre körperlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten, ihr sportliches Können verbessern und sich das dazu notwendige Wissen und Verhalten überdauernd aneignen,
- sportspezifische Theoriekenntnisse erwerben, anwenden und bewerten lernen,
- Regeln kennenlernen, akzeptieren und anwenden,
- sportartübergreifende Zusammenhänge des Sports und seine Wandlungerscheinungen einschätzen und kritisch reflektieren können.

Schüler entwickeln ihre **Selbstkompetenz**, indem sie

- ihre individuelle Leistungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit verbessern und lernen ihr Selbstwertgefühl zu stabilisieren,
- ihre eigenen Leistungen und ihren individuellen Lernfortschritt besser einschätzen und bewerten können,
- lernen mit Sieg und Niederlage umzugehen,
- im Leistungsvergleich mit anderen Akzeptanz und Toleranz praktizieren,
- Bewegung als Ausdrucks- und Gestaltungsmittel einsetzen können.

Schüler vervollkommen ihre **Sozialkompetenz**, indem sie

- situationsangemessene Formen des Mit- und Gegeneinanders (z. B. Regelabsprachen und deren Einhaltung) akzeptieren und ausüben lernen,
- kooperativ handeln, anderen helfen und Hilfen annehmen,
- miteinander üben, um ein gemeinsames Ziel zu erreichen,
- soziale Verhaltensweisen im Sport (z. B. Fair Play) erkennen und sich aneignen.

Die Schüler bauen ihre **Methodenkompetenz** aus, indem sie

- selbstständig einzelne Teile des Unterrichts (z. B. Aufwärmen) gestalten können,
- geeignete Verfahren und Methoden zur Verbesserung bzw. Erhaltung ihrer körperlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten situationsgerecht anwenden können,
- durch Selbst- und Fremdbeobachtung lernen, Fehler in der Bewegungsausführung und der Belastungsgestaltung zu erkennen und zu vermeiden,
- die Bedeutung des Sporttreibens für ihre eigene Persönlichkeit und ihre Gesundheit erkennen.

Sport und Sportunterricht leisten insgesamt einen unverwechselbaren Beitrag zur Bildung und Erziehung, indem sie den einzelnen Schüler, seine (motorische) Eigenaktivität, seine Körperlichkeit und seinen Bewegungsausdruck, seine Anstrengungs- und Leistungsbereitschaft im Prozess des Mit- und Gegeneinanders in den Mittelpunkt eines humanen Sports stellen.

Ein derartiges Verständnis von Sport setzt beim Schüler selbst an und will es jedem einzelnen ermöglichen, sich den Sport im Prozess des Spielens, Bewegens und aktiven Sporttreibens als vielfältiges Handlungs-, Kompetenz- und Erlebnisfeld zu erschließen.

Das geglückte Spiel, die gelungene Turnübung, die individuelle Ausdrucksgestaltung und Improvisation, vor allem im Tanz und in der Gymnastik, die Erfahrung seiner Körperlichkeit, insbesondere in den Zweikampfsportarten, im Gesundheits- und Fitnessbereich, sind unverwechselbare Beispiele für Erfahrungen des Augenblicks, als deren Begleitung und Folge sich Gesundheit und Wohlbefinden einstellen.

In seinen theoretischen Begründungen und unterrichtspraktischen Konsequenzen überwindet der Lehrplan Sport ein rein instrumentelles Lernverständnis. Er nutzt die Vielfalt der Phänomene Bewegung, Spiel und Sport zur Entwicklung und Erweiterung von Sach-, Selbst-, Sozial- und Methodenkompetenz des einzelnen Schülers.

Bei der **Gestaltung des Sportunterrichts** ist auf folgendes besonders zu achten:

- das Anknüpfen an die Erfahrungen der Schüler und die Schaffung weiterer Möglichkeiten für das Sammeln von Körper-, Bewegungs- und Sport Erfahrungen,
- die Erweiterung der Sinngelungen des Sports, z. B. Ästhetik, Kooperation, Fairness, Leistung u. a.,
- die Ganzheitlichkeit des Lernens durch die Gestaltung eines mehrdimensionalen Sportunterrichts, d. h. motorische, kognitive und sozial-affektive Lernfelder,
- die Berücksichtigung individueller Voraussetzungen, die Differenzierung von Belastungsanforderungen und die Wahlmöglichkeiten beim Erlernen bzw. Festigen und Anwenden von Schülertechniken,
- die Beachtung der Interessen Einzelner bzw. von Gruppen bei der Auswahl von Inhalten und deren Gestaltungsformen,
- das Nutzen induktiver Verfahren im Sinne eines problemorientierten, offenen Lernwegs für die Schüler,
- das prinzipielle Anstreben einer Mitgestaltung des Sportunterrichts durch die Schüler.

Der inhaltlichen und organisatorischen Planung des Unterrichts liegt die in der Stundentafel ausgewiesene Anzahl von Sportstunden für die jeweilige Klassenstufe zugrunde (2 Stunden pro Woche Klasse 5 -9 und 11 /12 , 1 Stunde Klasse 10). Das Stundenvolumen gliedert sich auf in einen *verbindlichen* und einen *alternativ-verbindlichen* Bereich sowie Unterricht mit *frei wählbaren* Inhalten.

SPORTUNTERRICHT

verbindlich
(60 %)

alternativ-verbindlich
(30 %)

frei wählbar
(10 %)

Die Vorgabe für den *verbindlichen* Unterricht sichert einen erforderlichen Mindestumfang. Eine Erweiterung des verbindlichen Bereichs durch Entscheid der Fachkonferenz ist möglich.

Die Inhalte des verbindlichen Teils sind in *allen* Klassenstufen zu planen. Dazu gehören folgende Lernbereiche:

Leichtathletik, Gerätturnen, Gymnastik und Tanz sowie ein Sportspiel nach Wahl.

Zu den *alternativ-verbindlichen* Lernbereichen gehören:

- Sportspiele / A Basketball, Fußball, Handball, Hockey
- Sportspiele / B Badminton, Tischtennis, Volleyball
- Zweikampfsportarten Judo
- Gesundheit und Fitness
- Alternative Sportarten

Über die Auswahl dieser Lernbereiche entscheidet die Fachkonferenz.

LEHRPLAN SPORT

Der Unterricht mit *frei wählbaren* Inhalten schafft Möglichkeiten, weitere Bewegungs-, Spiel- und Sportformen sowie Sportarten vorzustellen bzw. Sportartübergreifende Angebote in den Unterricht einzubeziehen.

Die Entscheidung darüber trifft der Sportlehrer. Zur Auswahl von Inhalten stehen folgende Empfehlungen:

- Kleine Spiele, sozialintegrative Spiele (New Games)
- Streetball, Faustball, Baseball, Unihockey, Schlagball, Frisbee
- Klettern, Wandern, Radwandern, Rudern, Rollschuh-, Inlineskate-Laufen,
- Tanz, Akrobatik, Jonglieren, Bewegungstheater

Die *Auswahl* der Inhalte sowie weiterer Bewegungs-, Spiel- und Sportformen ist unter Beachtung von Neigungen der Schüler, örtlicher Traditionen und personeller, sächlicher sowie rechtlicher Bedingungen vorzunehmen.

Zu berücksichtigen ist, dass bis zum Ende der Klassenstufe 10 die Schüler mit mindestens *zwei Sportspielen* vertraut gemacht werden (davon ein Spiel aus Gruppe A und ein Spiel aus Gruppe B).

Wenn ein Lernbereich in einer höheren Klassenstufe eingeführt wird, dann sind die Ziele und Inhalte unter Beachtung des motorischen Entwicklungsstandes zu übertragen.

Die *übungsbegleitende Kenntnisvermittlung* ist an Lerninhalte gebunden und gilt als immanenter Bestandteil eines mehrdimensionalen Sportunterrichts. Die gesammelten Erfahrungen beim Sporttreiben führen zu Erkenntnissen und Einsichten über Werte und Wirkungen des Sports. Zugleich werden die Urteils- und Entscheidungsfähigkeit der Schüler ausgeprägt.

Regelkenntnisse ermöglichen einerseits das regelgerechte Spielen und Üben, andererseits begünstigen sie den sozialen Umgang miteinander durch Fairness, Toleranz und Akzeptanz.

Das erworbene Wissen zur Unfallverhütung trägt zur Sicherheitserziehung bei. Notwendige Kenntnisse werden zu Übungsbezeichnungen, Bewegungstechniken, Korrektur- und Bewertungsmöglichkeiten im Fach Sport vermittelt.

Lernziele sind verbindlich. Im Lehrplan ausgewiesene *Inhalte* sind unter Beachtung der sächlichen Bedingungen der Schule im Unterricht zu behandeln. Den Schülern sind Möglichkeiten zur individuellen Leistungsentwicklung einzuräumen. Dies schließt akzentuierte Stoffaufbereitung durch den Lehrer und akzentuiertes Üben durch die Schüler ein. Die Vervollkommnung koordinativer und konditioneller Fähigkeiten sowie ihre Kontrolle sind den jeweiligen Lernbereichen zugeordnet.

Eine Benotung *aller* Lehrplaninhalte ist *nicht* vorgesehen. Wahlmöglichkeiten sind gegeben.

Ausgehend von der Kompetenzentwicklung können *Leistungs- bzw. Bewertungskriterien* auf sachlicher, prozessual-sozialer und individueller Bezugsebene begründet werden. Die motorisch-sportlichen Leistungen, wie Spielfähigkeit, Bewegungs-, Zeit- und Distanzoptimierung, verkörpern die

LEHRPLAN SPORT

Sachebene. Soziale Prozesse werden im Miteinander der Schüler deutlich, welches im Grad der Ausprägung des Kooperierens, des sportgerechten sowie sozialen Handelns einzuschätzen ist. Die individuelle Bezugsebene berücksichtigt den Lern- und Leistungsfortschritt, die relative Leistung, die Qualität des Verstehens und Wiedergebens sowie die Bereitschaft des jeweiligen Schülers zum aktiven Mitwirken und Mitgestalten.

Die Lernbereichsnote setzt sich zusammen aus einer Benotung der sachlichen sowie der Einschätzung der prozessual-sozialen und der individuellen Bezugsebene.

Für den Unterricht in den Klassenstufen 11 und 12 hat die Klassenstufe 10 eine Übergangsfunktion. Sie dient der Vorbereitung auf den Unterricht in Kursen, der vordergründig die Interessen und Neigungen der Schüler sowie die personellen und örtlichen Bedingungen der Schule berücksichtigt.

Am Ende der Klassenstufe 10 erfolgt die Einwahl in die von der Fachkonferenz festgelegten Kurse mit ihren spezifischen Zielen und Inhalten.

Der Unterricht im Sport wird in ganzjährigen Kursen durchgeführt. Den Schülern werden entsprechend den personellen und **materiellen Bedingungen der Schule** sowie unter Berücksichtigung ihrer Interessen und Neigungen, von Mädchen und Jungen gleichermaßen, Lernbereiche aus zwei Gruppen angeboten.

Gruppe 1

Leichtathletik
Geräturnen
Gymnastik und Tanz
Judo
Schwimmen
Badminton

Gruppe 2

Basketball
Fußball
Handball
Volleyball

Im Fach Sport der Klassenstufen 11 und 12 werden für die Kenntnisvermittlung vor allem folgende Sachbereiche erfasst:

- Kenntnisse über die historische Entwicklung der Sportart,
- Grundkenntnisse über Werte und Wirkungen der jeweiligen Sportart als Bestandteil gesunder Lebensführung (Wirkungen auf das Herz-Kreislauf-System, auf Muskel-, Gelenk- und Atemfunktion, auf Körperhaltung beim Stehen, Sitzen, Gehen, Heben, Tragen),
- Kenntnisse über Fachtermini, Bewegungsmerkmale und Korrekturmaßnahmen,
- Kenntnisse über Sicherheitsbestimmungen, über das Verhalten zur Vermeidung von Unfällen, über Maßnahmen zum Sichern und Helfen,
- Grundkenntnisse über das Verhalten in Gefahrensituationen und zur ersten Hilfe,
- Kenntnisse über das Zusammenwirken von Sport und Umwelt,
- Kenntnisse über Regeln und Wettkampfbestimmungen.

LEHRPLAN SPORT

Die weitere Ausprägung sportmotorischen Könnens, die Vertiefung sportbezogener Kenntnisse sowie die Befähigung zu aktiver Mitwirkung und kooperativer Mitgestaltung des Unterrichts führen zur Verbesserung der individuellen Handlungsfähigkeit der Schüler. Sie widerspiegelt sich in der Entwicklung des Bedürfnisses zum lebensbegleitenden Sporttreiben in der Freizeit.

Bei der *Leistungsbewertung* werden neben der motorisch-sportlichen Leistungsfähigkeit auch Kenntnisse, Einstellungen und Verhaltensweisen sowie der individuelle Lern- und Leistungsfortschritt berücksichtigt.

Fächerübergreifendes Arbeiten im Fach Sport stellt ein grundlegendes Unterrichtsprinzip dar. Durch und in der Bewegung erleben die Schüler ihre Umwelt.

Sie erfahren ihren Körper sowie ihre sportlichen Möglichkeiten und Grenzen. Der Umgang mit verschiedensten Geräten und Materialien, das Nutzen von Übungsmöglichkeiten in der Natur sowie die Vielfalt von ausdrucksbetonten, gesundheitsfördernden, anstrengenden und ausgleichenden Übungen erweitert den Erfahrungsbereich der Schüler. Das *Prinzip der Bewegung* ist in allen Fächern nutzbar.

Als übergeordnetes Aufgabenfeld des Faches Sport gilt die *Gesundheitserziehung*. Sportunterricht soll dem zunehmenden Bewegungsmangel entgegenwirken, notwendige Bewegungsreize für die körperliche Entwicklung setzen und somit zur Gesunderhaltung, zum individuellen und sozialen Wohlbefinden beitragen und zu lebenslangem Sporttreiben anregen. Die Schüler erleben die gesundheitsfördernde Wirkung von Bewegung, Spiel und Sport. Sie erfahren die Reaktionen ihres Körpers und ihre Befindlichkeit in verschiedenen Bewegungssituationen. Von besonderer Bedeutung sind Maßnahmen zur Optimierung des Herz-Kreislauf-Atemsystems. Die Schüler erwerben Kenntnisse, Fähigkeiten, Fertigkeiten und Einstellungen für eine gesunde Lebensführung, wodurch der besondere Bezug zum Fach *Biologie* hergestellt wird.

Kenntnisse zu funktionalen Belastungswirkungen auf das Stütz- und Bindegewebssystem werden praktisch umgesetzt und mit entsprechenden Bewegungsmustern (richtiges Stehen, Gehen, Sitzen, Heben, Tragen) zur Identifikation mit notwendigem und richtigem Bewegungsverhalten geführt. Das Ziel besteht darin, über den Unterricht hinaus Schädigungen gegenwärtig und im nachfolgenden Berufsleben vermeiden zu helfen.

Besondere Bedingungen für eine fächerübergreifende *Umwelterziehung* werden in ausgewählten Lernbereichen genutzt und gezielt im Sportunterricht bzw. in Projektformen gestaltet. Die Schüler sollen die enge Verflechtung physischer, psychischer, sozialer und ökologischer Faktoren wahrnehmen, erfahren und begreifen. Neben der Vermittlung von Kenntnissen und der Förderung von Einsichten sollen die Schüler durch aktive Naturbegegnung beim Sport im Freien den Schutz der Landschaft, Tier- und Pflanzenwelt erkennen sowie mehr Verständnis für die Belange des Natur- und Umweltschutzes gewinnen.

Im Spannungsfeld von sozialer Kooperation und fairer Konkurrenz erfolgt im Sportunterricht eine stetige Erziehung zu *Gewaltfreiheit, Toleranz und Frieden*. Die günstigen Voraussetzungen des Sports für eine gezielte Auseinandersetzung mit Formen der Teambildung, gegenseitiger Hilfe und Korrektur, dem gemeinsamen Lösen von Aufgaben werden in jedem Lernbereich genutzt. Die Förderung sozialer Kompetenzen, wie die Bewältigung von Sieg und Niederlage, die Übernahme von Verantwortung sowie die sportliche Fairness durch das Aufstellen und die Beachtung von Regeln, ist hervorzuheben.

Mit der Schwerpunktsetzung aller Lernbereiche hinsichtlich der Vervollkommenung koordinativer Fähigkeiten leistet das Fach Sport einen wichtigen Beitrag zur Verbesserung von Wahrnehmungsleistungen, die notwendige Voraussetzungen für eine *Sicherheits- und Verkehrserziehung* sind. Es gilt, die Schüler für sich selbst zu sensibilisieren, damit sie sich um ein sicherheitsbewusstes Verhalten bemühen. Im Umgang mit anderen müssen ständig Vorsicht und Rücksicht geübt werden. Unabdingbar ist der Erwerb von Kenntnissen zu Bedingungsfaktoren und Situationen, die die Sicherheit und Gesundheit gefährden.

Die Kooperation des Fachs Sport erfolgt neben dem wichtigsten Bezugsfach Biologie im Rahmen der musisch-ästhetischen Erziehung mit *Musik*, in metrisch-messbaren Bereichen mit *Mathematik*, bei Eigenschaften von Spiel- und Wurfgeräten mit *Physik* sowie beim Sport im Freien mit *Geografie*, wobei die Offenheit zu anderen Fächern gewahrt bleibt.

Ziele und Inhalte der Lernbereiche

LEICHTATHLETIK

Im Lernbereich **Leichtathletik** vervollkommen die Schüler ihre motorischen Fähigkeiten (koordinative, konditionelle) und erlernen Schülertechniken mit dem Ziel der Verbesserung individuellen Könnens. In der Fähigkeitsentwicklung orientieren sie sich vorwiegend auf die Verbesserung von Laufschnelligkeit und Laufausdauer sowie der Wurf- und Sprungkraft. Neben Beweglichkeitsvoraussetzungen entwickeln sie in erster Linie die Reaktionsfähigkeit, Rhythmusfähigkeit und Kopplungsfähigkeit. Notwendige spezifische und sportartübergreifende Kenntnisse erwerben die Schüler begleitend zu sportpraktischen Übungen. Ziel des Lernbereichs ist die Entwicklung einer Handlungsfähigkeit, die die Schüler zum selbstständigen lebensbegleitenden Sporttreiben motiviert.

Ein Beitrag zur **Kompetenzentwicklung** wird dadurch geleistet, dass die Schüler

- Bewegungsabläufe kennen, Fehlerbilder erkennen und Korrekturen vornehmen,
- ihr sportliches Können variabel anwenden und Transferkenntnisse bzw. Bewegungserfahrungen aus anderen und für andere Disziplinen einsetzen,
- ihre individuellen Leistungsmöglichkeiten erfahren, ihre persönliche Leistungsentwicklung analysieren und bewusst durch intensives Üben und hohe Leistungsbereitschaft steigern,
- in kooperativen Formen der Unterrichtsmitgestaltung ihre Fähigkeiten vervollkommen, andere mit Hilfen bzw. Hinweisen unterstützen und selbst Hilfen annehmen,
- das Regelwerk kennen und die Kenntnisse bei der selbstständigen Gestaltung bzw. Mitgestaltung von Unterrichtsteilen verantwortlich anwenden.

In den Klassenstufen **5/6** erweitern die Schüler ihre Lernerfahrungen aus der Grundschule vorrangig mit leichtathletischen Spielen. Schülertechniken werden erprobt und variabel geübt. Über Bewegungsmerkmale leichtathletischer Techniken sowie Funktionen des Erwärmens, Auslaufens und Wirkungen des Ausdauerlaufens vertiefen die Schüler ihre Kenntnisse.

In den Klassenstufen **7/8** festigen die Schüler erlernte Techniken und verbessern durch höhere koordinativ-konditionelle Anforderungen ihre Leistungen. Neue Bewegungsabläufe werden erprobt und weitere Schülertechniken erlernt. Kenntnisse zur Unfallvermeidung und zu Wettkampfregeln werden in Unterrichtsteilen praktisch angewandt.

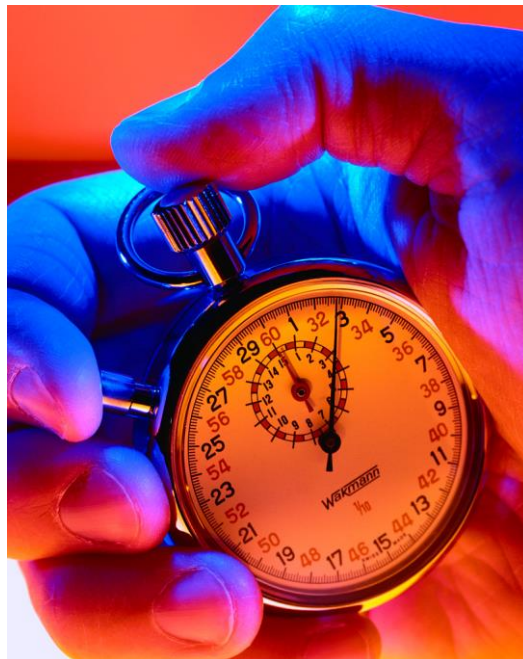
In den Klassenstufen **9/10** streben die Schüler eine individuelle Leistungsentwicklung vor allem in ausgewählten Disziplinen sowie die Erweiterung von Kenntnissen und Erfahrungen zu Breitensportlichen Perspektiven der Sportart

LEHRPLAN SPORT

Leichtathletik an. Sie festigen und vertiefen Kenntnisse zu Anpassungserscheinungen des Organismus, zu Belastungswirkungen, zu Wiederherstellungsprozessen vorwiegend in selbstgestalteten Unterrichtsteilen und in Formen der Selbstkontrolle.

In der Klassenstufe **11** werden erlernte Techniken vor allem durch selbstständiges Üben stabilisiert, Kenntnisse vorwiegend fächerübergreifend vertieft und in ausgewählten praktischen bzw. theoretischen Formen nachgewiesen. Mit dem Kennenlernen und Erproben von Bewegungsabläufen, die aus der historischen Entwicklung der Sportart bekannt sind, erweitern die Schüler ihre Kenntnisse und Fertigkeiten.

Besonders in von Schülern gestalteten Projektformen (z. B. Wettbewerbe, Schulsportfeste) sollen Kenntnisse, Fertigkeiten und Fähigkeiten Anwendung finden.



LEICHTATHLETIK KLASSE 5 / 6

LAUFEN

Erleben/ Spielen

vielfältige Spiele und Übungsformen zur vorrangigen Entwicklung von Laufschnelligkeit in Kopplung mit koordinativen Anforderungen, z. B. Staffelspiele mit verschiedenen Ablöseformen, als Rückwärtslauf, als Paar- bzw. Mannschaftslauf; Haschespiele, Bänderrauben, Tolles Rennen, Endlose Staffel, Huskierennen

Schnelles Laufen

Beschleunigungsläufe, Steigerungsläufe, Schnelligkeitsläufe, Schnelligkeitsausdauerläufe

Starten

Fallstart/Hochstart/Tiefstart

Staffellaufen

Hasche im Wechselraum endlose Staffel

Rhythmisches Laufen

rhythmisches Überlaufen von Bodenmarkierungen mit variablen Abständen

ausdauerndes Laufen

Spiele, Spielformen, Wettbewerbe, Übungsformen zur vorwiegenden Entwicklung von Laufausdauer, z. B. Erbeuten, Zeitschätzer, Zeigerlauf, Paarlauf, Trabstaffel, Rundenwahllauf, Verfolgungslauf, Hindernislauf, Mannschaftsbiathlon

Dauerläufe über 10 - 12 min

LEISTUNGSLÄUFE

über 50 oder 60 m und/oder Zeitläufe über 600 m der Zeitläufe über 2000 m oder 12-Minuten-Lauf

SPRINGEN

Erleben / Spielen

Spiele, Spielformen, Wettbewerbe, Übungsformen zur Sammlung vielfältiger Sprungerfahrungen, Spielen z. B. Hinkstaffel in Paar- und Mannschaftsform, Hink-Kampf, Springender Kreis, Hink-Hasche, Sprungstaffel mit unterschiedlichen Aufgabenstellungen und Hindernissen, Mannschafts-Weitsprungstaffel, Steigsprünge als Über- bzw. Aufsprünge, Sprunglauf, Einbeinsprünge, Wechselsprünge ohne und mit Rhythmuswechsel

LEHRPLAN SPORT

Weitspringen

Hochspringen

Hochweitsprünge

Schersprung / Flossprung aus dem Angehen / Anlaufen

LEISTUNGSSPRÜNGE Weitspringen (Absprungzone)

WERFEN/ STOSSEN

Erleben / Spielen

Spiele, Spielformen und Wettbewerbe zur Sammlung vielfältiger Wurf- und Stoßerfahrungen, z. B. Mattenball, Balljagd, Mannschaftszonenwerfen/-stoßen, Zielwurf/-stoßvarianten als Mannschaftswettbewerb, Wettwanderball, Mannschaftsverfolgungsball, Kreistreffball, Ballvertreiben, Laufender Keiler, Bälle weg

Weitwerfen

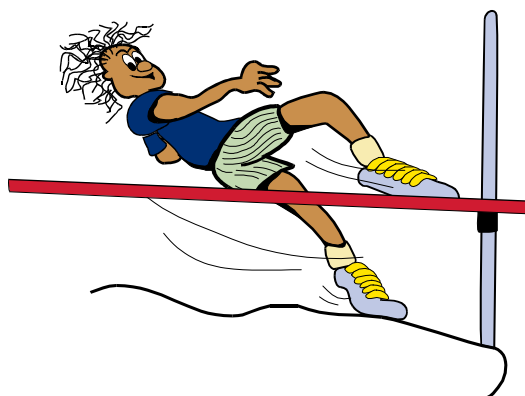
Ziel-/Zielweit- und Weitwürfe mit dem Schlagball u. a. Geräten aus Stand, Angehen, Anlaufen (zurückgeführter Wurfarm)

LEISTUNGSWÜRFE

Würfe mit Ball

oder

LEISTUNGSSTÖSSE



LEICHTATHLETIK KLASSE 7 / 8

LAUFEN

Erleben/ Spielen

vielfältige Spiele und Übungsformen zur vorrangigen Entwicklung von Laufschnelligkeit in Kopplung mit koordinativen Anforderungen, z. B. Staffelspiele mit verschiedenen Ablöseformen, als Rückwärtslauf, als Paar- bzw. Mannschaftslauf; Haschespiele, Bänderrauben, Tolles Rennen, Endlose Staffel, Huskierennen

Schnelles Laufen

Beschleunigungsläufe, Steigerungsläufe, Schnelligkeitsläufe, Schnelligkeitsausdauerläufe

Starten

Fallstart/Hochstart/Tiefstart

Staffellaufen

fliegender Wechsel (Außenwechsel)

Rhythmisches Laufen

rhythmisches Überlaufen von flachen Hindernissen mit fixen Abständen mit 3- und 4-Schritt-Rhythmus

ausdauerndes Laufen

Spiele, Spielformen, Wettbewerbe, Übungsformen zur vorwiegenden Entwicklung von Laufausdauer, z. B. Erbeuten, Zeitschätzer, Zeigerlauf, Paarlauf, Trabstaffel, Rundenwahllauf, Verfolgungslauf, Hindernislauf, Mannschaftsbiathlon

über 15 - 18 min

LEISTUNGSLÄUFE

Über 50 oder 60 oder 75 m und/oder Zeitläufe über 800/1000 m oder Zeitläufe über 2000 m oder 12-Minuten-Lauf

SPRINGEN

Erleben / Spielen

Spiele, Spielformen, Wettbewerbe, Übungsformen zur Sammlung vielfältiger Sprungerfahrungen, Spielen z. B. Hinkstaffel in Paar- und Mannschaftsform, Hink-Kampf, Springender Kreis, Hink-Hasche, Sprungstaffel mit unterschiedlichen Aufgabenstellungen und Hindernissen, Mannschafts-Weitsprungstaffel, Steigsprünge als Über- bzw. Aufsprünge, Sprunglauf,

LEHRPLAN SPORT

Einbeinsprünge, Wechselsprünge ohne und mit Rhythmuswechsel

Weitspringen

Tiefweitsprünge

Hochspringen

Flopsprung aus verlängertem Anlauf

Drei-Springen

Dreier-Sprunglauf aus dem Stand, Angehen, Anlaufen

LEISTUNGSSPRÜNGE

*Weitspringen (Absprungzone)
oder Hochspringen (Flop)*

WERFEN/ STOSSEN

Erleben / Spielen

Spiele, Spielformen und Wettbewerbe zur Sammlung vielfältiger Wurf- und Stoßerfahrungen, z. B. Mattenball, Balljagd, Mannschaftszonenwerfen/-stoßen, Zielwurf/-stoßvarianten als Mannschaftswettbewerb, Wettwanderball, Mannschaftsverfolgungsball, Kreistreffball, Ballvertreiben, Laufender Keiler, Bälle weg

Weitwerfen

Schlagwürfe aus verlängertem Anlauf mit Ball u. a. Geräten

Stoßen

Standstöße mit Kugeln frontal
Stöße aus frontalem Angehen
rückwärtigem Angehen oder Anhüpfen

**LEISTUNGSWÜRFE
oder
LEISTUNGSSTÖSSE**

Würfe mit Ball oder Stöße mit Kugel und wählbarer Vorbeschleunigung



LEICHTATHLETIK KLASSE 9 / 10

LAUFEN

Erleben/ Spielen

vielfältige Spiele und Übungsformen zur vorrangigen Entwicklung von Laufschnelligkeit in Kopplung mit koordinativen Anforderungen, z. B. Staffelspiele mit verschiedenen Ablöseformen, als Rückwärtslauf, als Paar- bzw. Mannschaftslauf; Haschespiele, Bänderrauben, Tolles Rennen, Endlose Staffel, Huskierennen

Schnelles Laufen

Beschleunigungsläufe, Steigerungsläufe, Schnelligkeitsläufe, Schnelligkeitsausdauerläufe

Starten

Fallstart/Hochstart/Tiefstart

Staffellaufen

fliegender Wechsel (gemischter Wechsel)

Rhythmisches Laufen

rhythmisches Überlaufen von flachen Hindernissen mit fixen Abständen im 3-Schritt-Rhythmus

ausdauerndes Laufen

Spiele, Spielformen, Wettbewerbe, Übungsformen zur vorwiegenden Entwicklung von Laufausdauer, z. B. Erbeuten, Zeitschätzer, Zeigerlauf, Paarlauf, Trabstaffel, Rundenwahllauf, Verfolgungslauf, Hindernislauf, Mannschaftsbiathlon

über 20 - 25 min

LEISTUNGSLÄUFE

*über 50 oder 60 oder 75 oder 100 m und / oder Zeitläufe über
Mädchen: 800 m oder 1000 m oder 2000 m
Jungen: 800 m oder 1000 m oder 1500 m
oder 3000 m oder 12-Minuten-Lauf oder
Orientierungslauf*

SPRINGEN

Erleben / Spielen

Spiele, Spielformen, Wettbewerbe, Übungsformen zur Sammlung vielfältiger Sprungerfahrungen, Spielen z. B. Hinkstaffel in Paar- und Mannschaftsform, Hink-Kampf, Springender Kreis, Hink-Hasche,

Sprungstaffel mit unterschiedlichen Aufgabenstellungen und Hindernissen, Mannschafts-Weitsprungstaffel, Steigsprünge als Über- bzw. Aufsprünge, Sprunglauf, Einbeinsprünge, Wechselsprünge ohne und mit Rhythmuswechsel

Weitspringen	Weitsprünge aus verlängertem Anlauf
Hochspringen	Erproben weiterer Techniken (z. B. Wälzsprung)
Drei-Springen	Dreier-Hop aus dem Stand, Angehen, Anläufe
LEISTUNGSSPRÜNGE	<i>Weitspringen (Balken) oder Hochspringen (Wahltechnik)</i>

WERFEN/ STOSSEN

Erleben / Spielen	Spiele, Spielformen und Wettbewerbe zur Sammlung vielfältiger Wurf- und Stoßerfahrungen, z. B. Mattenball, Balljagd, Mannschaftszonenwerfen/-stoßen, Zielwurf/-stoßvarianten als Mannschaftswettbewerb, Wettwanderball, Mannschaftsverfolgungsball, Kreistreffball, Ballvertreiben, Laufender Keiler, Bälle weg
Weitwerfen	Schlagwürfe aus verlängertem Anlauf mit Ball und langen Wurfgeräten
Stoßen	Stoßen aus wählbarer Erproben gleicher bzw. weiterer Varianten
LEISTUNGSWÜRFE oder LEISTUNGSSTÖSSE	<i>Würfe mit Ball Schleuderball; Stöße mit Kugel und wählbarer Vorbeschleunigung</i>



LEICHTATHLETIK KLASSE 11

Fähigkeiten: Disziplinspezifische Trainingsmethoden in Praxis

Inbesondere im konditionellen Bereich:

Schnellkraft (beim Springen, Werfen und Stossen)

Schnelligkeit (Intervallläufe, Wiederholungsläufe)

Mittel-/Langzeitausdauer (Dauerläufe)

Beweglichkeit (Funktionsgymnastik zur Verbesserung leichtathletischer Bewegungen)

Inbesondere im koordinativen Bereich: Hinführung zur Feinform

<u>FERTIGKEITEN:</u>	Kurzstreckenlauf:	Jungen	60 m/ 100 m
		Mädchen	60 m/ 100 m

Sprung:	Weitsprung / Hochsprung
---------	-------------------------

Kugelstoß:	Jungen	5 kg
	Mädchen	3 kg

Mittel-/Langstreckenlauf:	Jungen	2000 m
	Mädchen	1000 m



GERÄTETURNEN

Im Lernbereich *Gerätturnen* erweitern die Schüler ihre Bewegungsmöglichkeiten und -erfahrungen mit und an Geräten, vervollkommen ihre körperlichen Fähigkeiten und erwerben fachspezifische Kenntnisse.

Gegenstände des Übens und Lernens sind vorrangig Fertigkeiten in den Bewegungsstrukturgruppen des Formgebundenen Turnens, Übungskombinationen sowie Grundtätigkeiten, Partner- und Gruppenübungen im Freien Turnen.

Ein Beitrag zur *Kompetenzentwicklung* wird dadurch geleistet, dass die Schüler

- vielfältige Körper- und Bewegungserfahrungen und das Erlebnis der gekonnten Bewegung durch die Nutzung verschiedenster Turn- und Hilfsgeräte gewinnen können,
- insbesondere ihre Armstütz- und Zugkraft, Rumpf- und Sprungkraft, Kraftausdauer, Körperspannkraft und ihre räumliche Orientierungs-, Gleichgewichts-, kinästhetische Differenzierungs-, Kopplungs- sowie Rhythmisierungsfähigkeit und die körperliche Beweglichkeit ausprägen,
- fachspezifische Kenntnisse erwerben und den Unterricht aktiv mitgestalten,
- selbstständig, kreativ, anstrengungsbereit und konzentriert üben, Ängste überwinden und dabei ein kalkulierbares Risiko einschätzen lernen,
- miteinander auf Übungen vorbereiten und gemeinsame Ergebnisse anstreben,
- andere durch Helfen, Sichern und Korrigieren motivieren, vor körperlichen Schäden bewahren und individuelle Leistungsunterschiede und Besonderheiten tolerieren.

In den Klassenstufe **5/6** erlernen die Schüler verstärkt einzelne Fertigkeiten (nach Möglichkeit beidseitig) innerhalb vieler Bewegungsstrukturgruppen. Kenntnisse beziehen sich vorrangig auf Geräte- und Fertigungsbezeichnungen, Verhalten an Turngeräten, Sichern und Helfen - Griffarten, Stellung zum Üben und zum Gerät.

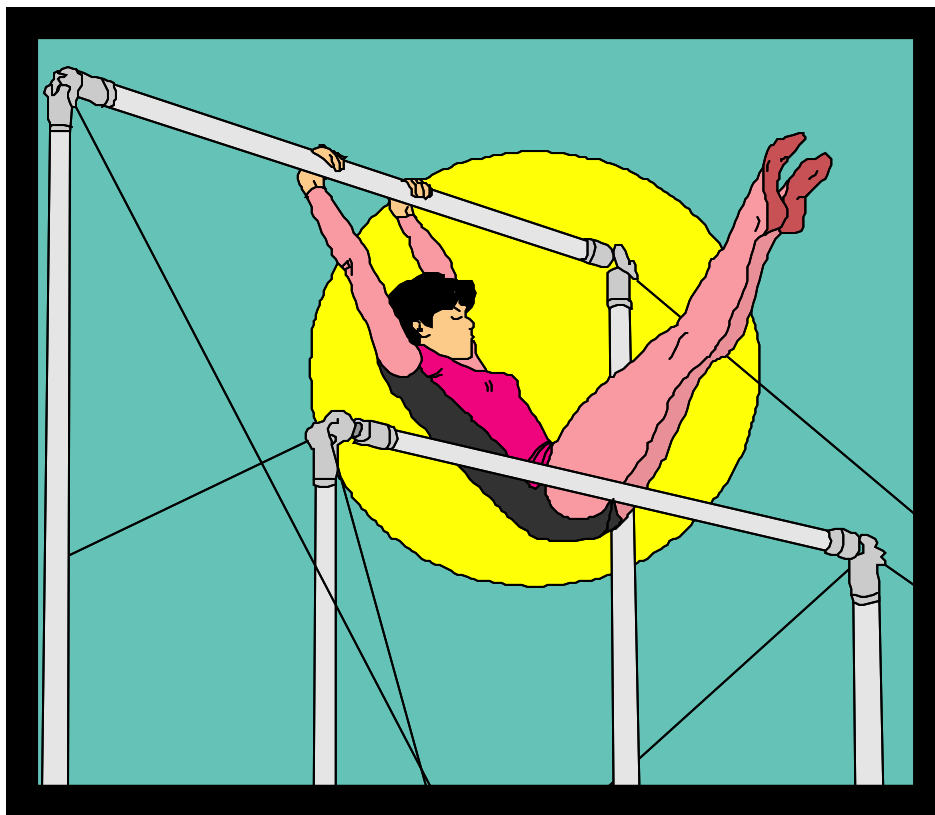
In den Klassenstufen **7/8** stabilisieren die Schüler bisher Erlerntes durch variantenreiches Üben und Gestalten von Übungskombinationen. Kenntnisse beziehen sich auf Fertigungsbezeichnungen, Bewegungsabläufe, Sichern und Helfen.

In den Klassenstufen **9/10** wenden die Schüler ihr Können im Turnen von Übungskombinationen an und erlernen weitere Fertigkeiten. Kenntnisse beziehen sich auf Fertigungsbezeichnungen und Bewegungsabläufe. Die Schüler verhalten sich beim Sichern und Helfen umsichtig.

In der Klassenstufe **11** stabilisieren die Schüler bereits Gekanntes und erlernen weitere Fertigkeiten aus allen Bewegungsstrukturgruppen, ergänzt durch originelle Übungsverbindungen. Neuartige Bewegungs- und Gerätearrangements werden über die inhaltliche Mitgestaltung der Schüler entwickelt.

LEHRPLAN SPORT

Kenntnisse beziehen sich auf die komplexe Anwendung und Vertiefung, d. h. auf Inhalte, Methoden, Gruppenarbeitsformen, Sicherheits- und Gesundheitsrisiken, Sichern, Helfen sowie physikalisch determinierte Begründungszusammenhänge in der Bewegung.



GERÄTETURNEN KLASSE 5 / 6

FORMGEBUNDENES TURNEN

ROLLEN / ÜBERSCHLAGEN/ SPRINGEN	vor- und rückwärts in Stand-, Stütz- oder Lagepositionen nach vorangegangenen bewegungen seit- und vorwärts mit Handstütz, ohne/mit Anlauf Hinein- und Überspringen, ab-, auf-, vor-, rück- und seitwärts mit/ohne Anlauf, Gymnastische Sprünge verbunden mit Drehungen und Schritten, besonders auf dem Boden und am Schwebebalken
Schwebebalken	Sprungaufhocken mit Seitstellen eines Beines Strecksprung-Varianten (Abgänge)
Boden	Rolle vor- und rückwärts Sprungrolle Abrollen aus dem Kopfstand Handstütz-Überschlag seitwärts
Bock	Sprunggrätsche/-hocke
SCHWINGEN UMSCHWINGEN	vor- und rückwärts in Stütz- und Hangpositionen vor- und rückwärts aus Stützpositionen
Barren	Vor- und Rückschwingen im Querstütz Drehspreiz- Schwung zur Richtungsänderung
Stufenbarren/Reck	Rückschwung aus dem Seitstütz vorlings mit Niedersprung Knieumschwung
Boden	Schwingen zum Handstand aus dem Hockliegestütz
AUF-/ABSCHWINGEN	vor- und rückwärts in Stütz-, Sitz- und Hangpositionen vor- und rückwärts aus Hang- und Stützpositionen vorwärts in Hang- und Stützpositionen vor- und rückwärts in Stand-, Sitz-, Stützpositionen
STEMMEN KIPPEN FELGEN	

LEHRPLAN SPORT
Stufenbarren/Reck

Hüftaufschwung
Fellunterschwingung aus dem Stand in den Stand
Knie-Ab- und -Aufschwung

Barren

Kehre zum Außenquerstand

DREHEN

links und rechts um die Körperlängsachse in Stand-, Sitz-, Stütz- und Hangpositionen; besonders in Verbindung mit gymnastischen Elementen, Niedersprüngen, Schwüngen sowie Richtungswechsel

Boden/Schwebebalken

halbe und ganze Drehungen

HEBEN

verschiedene Stütz- und Standpositionen einnehmen, kurzzeitig halten (mit und ohne Hilfe) und ausbalancieren; auf unterschiedlichen Turn- und Hilfsgeräten

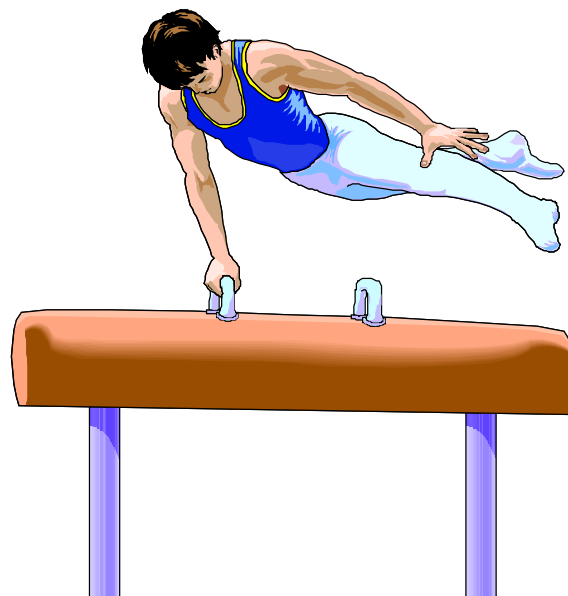
HALTEN
STEHEN

Boden

Kopfstand aus dem Hockstand

Schwebebalken/
Stufenbarren

Knie-Standwaage Spitz-Winkelsitz



GERÄTETURNEN KLASSE 7 / 8

FORMGEBUNDENES TURNEN

ROLLEN / ÜBERSCHLAGEN/ SPRINGEN	vor- und rückwärts in Stand-, Stütz- oder Lagepositionen nach vorangegangenen bewegungen seit- und vorwärts mit Handstütz, ohne/mit Anlauf Hinein- und Überspringen, ab-, auf-, vor-, rück- und seitwärts mit/ohne Anlauf, Gymnastische Sprünge verbunden mit Drehungen und Schritten, besonders auf dem Boden und am Schwebebalken
Schwebebalken	Sprungaufhocken (beidbeinig)
Boden	Abrollen aus dem Handstand
Barren	Rolle vorwärts am Holmenende in den Grätschsitz nach Absprung aus dem Außenquerstand
Bock Doppelbock Kasten/Pferd (quer/ längs gestellt)	Sprunggrätsche/-hocke
SCHWINGEN	vor- und rückwärts in Stütz- und Hangpositionen
UMSCHWINGEN	vor- und rückwärts aus Stützpositionen
Barren	Vor- und Rückschwingen im Querstütz mit Grätschen und Schließen der Beine Drehspreiz-Schwünge
Stufenbarren/Reck	Hüftumschwung vorlings rückwärts
Schwebebalken	Rückschwung durch den Reitsitz in die Kniewaage
Boden	Schwingen zum Handstand aus dem Stand
AUF-/ABSCHWINGEN	vor- und rückwärts in Stütz-, Sitz- und Hangpositionen vor- und rückwärts aus Hang- und Stützpositionen vorwärts in Hang- und Stützpositionen vor- und rückwärts in Stand-, Sitz-, Stützpositionen
STEMMEN KIPPEN FELGEN	

LEHRPLAN SPORT
Stufenbarren/Reck

Hohe Wende
Knie-Aufschwung mit Griffwechsel zum oberen Holm

Barren

Wende zum Außenquerstand

DREHEN

links und rechts um die Körperlängsachse in Stand-, Sitz-, Stütz- und Hangpositionen; besonders in Verbindung mit gymnastischen Elementen, Niedersprüngen, Schwüngen sowie Richtungswechsel

Boden/Schwebebalken

Strecksprünge mit halber und ganzer Drehung (auch als Abgang)

Stufenbarren/Reck/Barren

Drehspreiz-Schwünge im Stütz
Spreizsitz, Grätschsitz oder Liegehang

HEBEN

verschiedene Stütz- und Standpositionen einnehmen, kurzzeitig halten (mit und ohne Hilfe) und ausbalancieren; auf unterschiedlichen Turn- und Hilfsgeräten

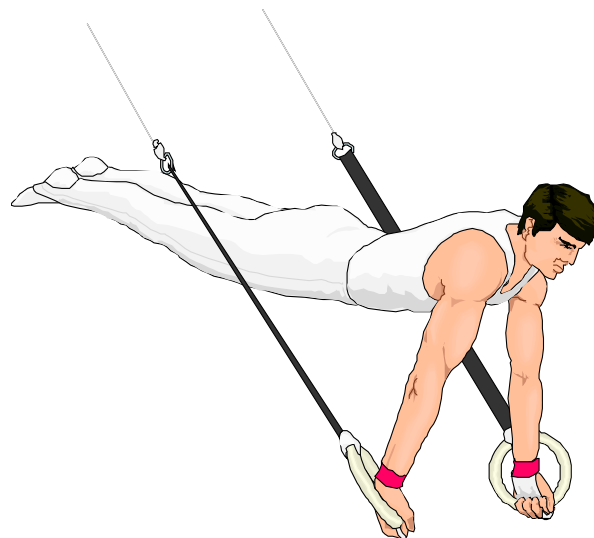
HALTEN
STEHEN

Boden

Kopfstand aus verschiedenen Positionen

Schwebebalken/
Stufenbarren

Standwaage vorlings / Grätsch-Winkelstand



GERÄTETURNEN KLASSE 9 / 10

FORMGEBUNDENES TURNEN

ROLLEN / ÜBERSCHLAGEN/ SPRINGEN	vor- und rückwärts in Stand-, Stütz- oder Lagepositionen nach vorangegangenen bewegungen seit- und vorwärts mit Handstütz, ohne/mit Anlauf Hinein- und Überspringen, ab-, auf-, vor-, rück- und seitwärts mit/ohne Anlauf, Gymnastische Sprünge verbunden mit Drehungen und Schritten, besonders auf dem Boden und am Schwebebalken
Schwebebalken	Aufspringen mit einarmigem Stütz und einbeinigem Absprung (Fechteraufgang) Handstütz-Überschlag seitwärts (Abgang)
Boden	Schulter-Felgrolle
Barren	Rolle vorwärts aus dem Grätschsitz in den Grätschsitz Abrollen aus dem Oberarmstand zum Grätschsitz Sprung in den Oberarmstütz
Stufenbarren	Hockwende über den oberen Holm
Bock Doppelbock Kasten/Pferd (quer/ längs gestellt)	Sprunggrätsche/-hocke
SCHWINGEN UMSCHWINGEN	vor- und rückwärts in Stütz- und Hangpositionen vor- und rückwärts aus Stützpositionen
Barren	Vor- und Rückschwingen im Oberarmstütz
Stufenbarren/Reck	Spreizsitz-Umschwung vorwärts
AUF-/ABSCHWINGEN STEMMEN KIPPEN FELGEN	vor- und rückwärts in Stütz-, Sitz- und Hangpositionen vor- und rückwärts aus Hang- und Stützpositionen vorwärts in Hang- und Stützpositionen vor- und rückwärts in Stand-, Sitz-, Stützpositionen
Stufenbarren/Reck	Hüftaufschwung vom unteren zum oberen Holm Felgunterschwung aus dem Innenseitsitz auf dem unteren Holm mit Griff am oberen Holm

LEHRPLAN SPORT
Barren

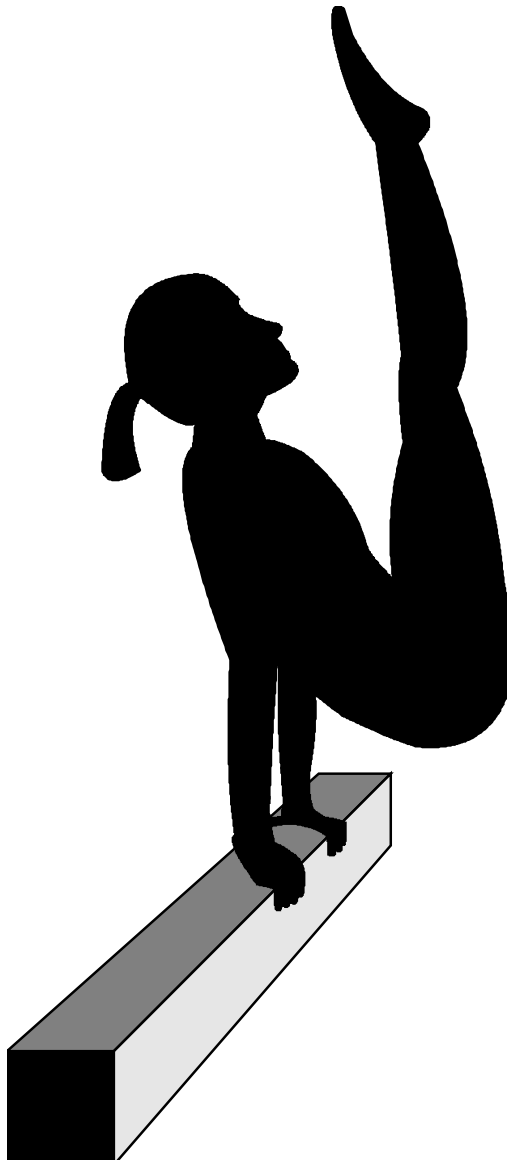
Drehflanke (Fechterflanke)
Aufstemmen aus dem Oberarmstütz beim Vorschwung

DREHEN links und rechts um die Körperlängsachse in Stand-, Sitz-, Stütz- und Hangpositionen; besonders in Verbindung mit gymnastischen Elementen, Niedersprüngen, Schwüngen sowie Richtungswechsel

Stufenbarren/Reck/Barren Sitzkehre aus dem Grätschsitz in den Grätschsitz

HEBEN verschiedene Stütz- und Standpositionen einnehmen,
HALTEN kurzzeitig halten (mit und ohne Hilfe) und
STEHEN ausbalancieren; auf unterschiedlichen Turn- und Hilfsgeräten

Barren Oberarmstand aus dem Grätschsitz



GERÄTETURNEN KLASSE 11

Insbesondere im konditionellen Bereich: Turnspezifische Kräftigung und Dehnung

Schnellkraft

Kraftausdauer

Beweglichkeit

Insbesondere im sozial / psychosozialen Bereich: Kooperation

Förderung der Fähigkeit zum selbstständigen üben in Kleingruppen.

FERTIGKEITEN: MÄDCHEN

Übungsverbindungen

Schwebebalken:	Aufgänge, Schritte, Sprünge, statische Elemente, Abgänge
Stufenbarren:	Auf-, Umschwünge, Kippen, Aufhocken, Vorhocken, Felgen
Boden:	Rollen, Felge, Radwende, Handstand, Streck-und Drehsprünge
	Sprunkombinationen, statische Elemente, Überschläge
Sprung (Kasten):	Sprunghocke, Sprungüberschlag
	Salto mit Mini-trampolin

FERTIGKEITEN: JUNGEN

Übungsverbindungen

Barren:	Kippen, Rollen, Schwungstemmen, Wenden, Drehhocke Schulterstand, Handstand
	Boden: Rollen, Radwende, verschiedene Handstände, Streck-und Drehsprünge, Überschläge, Sprunkombinationen
Sprung (Kasten):	Sprunghocke, Sprungüberschlag
	Salto mit Mini-trampolin

Die Schülerinnen und Schüler stellen ihre Übungen selbst zusammen, üben in Gruppen und übernehmen Verantwortung beim Helfen und Sichern.

FREIES TURNEN

Bei dieser Art des Turnens stehen die eigene und gemeinsame Bewältigung von Bewegungsthemen und -aufgaben, Deutung und Interpretation von Bewegungsmöglichkeiten mit Geräten und im Raum oder das Suchen und Darbieten von Bewegungslösungen, je nach individueller sportlich-motorischer und psychosozialer Voraussetzung, im Vordergrund.

Freies Turnen steht in enger Beziehung zum Formgebundenen Turnen. Es hat elementare Bewegungen zum Inhalt, bezieht erlernte turnerische Fertigkeiten ein und strebt selbst zur Form. Deshalb hat dieses Turnen ebenso einen Eigenwert, wie es auch der Vorbereitung von speziellen Übungen dienen kann. Auf die Nutzung vielfältiger Turngeräte, wie Gitterleiter, Sprossenwand, Leiter, Tau, Kletterstange, Ringe, Trapez, Pauschenpferd, Matten, Kasten, Hocker, Federsprungbrett und Minitrampolin, wird verwiesen.

Inhaltliche Schwerpunkte sind:

- Grundtätigkeiten, die als Einzelübung, Partner- und Gruppenübung oder im Rahmen eines Hindernisturnens vollzogen werden können. Dazu gehören Besonders

STÜTZEN - SPRINGEN

Stützen und Springen an, auf, über geeignete Geräte; Nieder- und Tiefsprünge mit "weicher" Landung; über Geräte flanken, kehren, wenden

HÄNGEN - HANGELN - SCHWINGEN - SCHAUKELN

Hängen und Hangeln im Langhang; Hängen im Kniehang; Hangeln an den Geräten mit Drehungen, Hangeln von Gerät zu Gerät; "in den Schwung und ins Schaukeln kommen", Konterschwünge, Schwungskreisen

BALANCIEREN - KLETTERN - STEIGEN

Gehen, Laufen, Hüpfen vor-, seit-, und rückwärts auf schmalen, geneigten, höheren oder beweglichen Standflächen ohne/mit Handgerät, mit/ohne Drehungen; senkrechtes Klettern, Steigen an schräg gestellte und über aneinander gereihte Geräte hinweg

ROLLEN - WÄLZEN

Rollen und Wälzen auf ebenen Unterlagen, auf der schiefen Ebene und erhöhten Flächen, einzeln, paarweise oder in der Gruppe

ZIEHEN – SCHIEBEN

Ziehen und Schieben von Partnern und Geräten, über Geräte hinweg und hindurch; spielerische Zieh- und Schiebewettbewerbe

- Übungen in der Verbindung von turnerischen Fertigkeiten und Bewegungsalternativen bei verschiedenen Gerätearrangements; einzeln mit Partner oder der Gruppe,

LEHRPLAN SPORT

- Übungen in der Verbindung zur Gestaltung von Bewegungsthemen einzeln, mit Partner oder der Gruppe,
- Übungen als Partner- oder Gruppenakrobatik.

Übungen als Freies Turnen eignen sich je nach Inhalt für verschiedene didaktische Absichten, z. B. als vorbereitende Übungen zum Formgebundenen Turnen, als eigenständiger Stundenschwerpunkt, als einleitender Teil der Stunde oder spielerische Form am Stundenende.

Übungsanforderungen können in allen Jahrgangsstufen gestellt und nach altersgemäßer Auswahl und Vermögen der Schüler in den Turnunterricht integriert werden.

Für das Gelingen im Freien Turnen ist eine zielorientierte Aufgabenstellung entscheidend, mit der sich Schüler identifizieren und in ihr selbstständig Ideen entwickeln können.

Im Lernbereich *Geräteturnen* ist am Ende der Klassenstufe 11 folgendes Niveau anzustreben:

- an ausgewählten Geräten Übungskombinationen und Stützsprünge turnen können,
- selbstständig Übungsprozesse gestalten, Bewegungsabläufe und methodische Vorgehensweisen erklären und begründen können,
- in der Lage sein, Anfänger im Turnen anzuleiten,
- über Bewegungsvermögen und -sicherheit verfügen,
- Tätigkeiten des Helfens und Sicherens situativ anwenden können.

Bei **Lernerfolgskontrollen**, unabhängig vom Geschlecht können die Schüler alle im Lehrplan genannten Turngeräte nutzen und ein Gerät bzw. eine Pflicht- oder Kürübung im Formgebundenen Turnen abwählen.

Ab Klassenstufe 5 werden zunächst einzelne Fertigkeiten und mit zunehmendem Schulalter Pflicht-Kür-Übungskombinationen mit steigender Anzahl von Einzelelementen zu benoten.

Die **Lernbereichsnote** setzt sich in der motorisch-sportlichen Leistung aus Stützsprüngen und Übungskombinationen an den Geräten im Formgebundenen sowie aus Einzel-, Partner- oder Gruppenübungen im Freien Turnen zusammen. Bewertungskriterien sind vor allem das Gelingen der Übung, der Bewegungsfluss, die Bewegungssicherheit und -flexibilität. Ergänzung finden diese Leistungen durch eine Einschätzung hinsichtlich des Miteinanders, des persönlichen Lernfortschritts, des Verstehens und Bereitseins.

GYMNASTIK UND TANZ

Im Lernbereich *Gymnastik und Tanz* erweitern die Schüler ihre Handlungsfähigkeit durch die rhythmisch-musikalische Gestaltung von Bewegungen. Sie erfahren ihren Körper als elementares Ausdrucksmittel und vervollkommen ihre Fähigkeiten im Darstellen gymnastischer, tänzerischer und anderer rhythmischer Bewegungsformen.

Der Prozess des Entdeckens, Erprobens und Findens ist bedeutungsvoller als die Bewegungsperfektion. Im Mittelpunkt steht die kreativ-schöpferische Tätigkeit der Schüler bei der Gestaltung von Übungsvariationen, Kombinationen und Improvisationen einzeln, mit Partner oder in Gruppen.

Ein Beitrag zur **Kompetenzentwicklung** wird dadurch geleistet, dass die Schüler

- Bewegungen ohne und mit Handgerät erlernen und in Kombinationen anwenden,
- Tanzformen verschiedener Stilrichtungen kennen lernen und eigene Gestaltungsvarianten nach freien oder vorgegebenen Themen entwickeln,
- konditionelle und koordinative Fähigkeiten (Rhythmus-, Gleichgewichts- und Kopplungsfähigkeit) sowie die Beweglichkeit vervollkommen,
- unterschiedliche Rhythmen in Verbindung mit vorgegebenen oder selbst gewählten Musikbeispielen erfassen und in Bewegung umsetzen,
- Kreativität und Bewegungsfantasie beim Lösen von Improvisations- und Gestaltungsaufgaben entfalten,
- Verständnis für das Kulturgut anderer Völker und Länder vertiefen,
- Wissen über Zusammenhänge zwischen Körperhaltung und Gesundheit sowie funktionelle Wirkungen ausgewählter Übungen zur Gesundheitserziehung erweitern .

In den Klassenstufen **5/6** festigen die Schüler Grundformen der Bewegung aus der Grundschule und wenden diese in neuen gymnastischen und tänzerischen Übungskombinationen an. Die Schüler sind in der Lage, kleine Improvisationsaufgaben zu lösen. Grundlegende Kenntnisse zur Rhythmik ermöglichen die Umsetzung von Musik in Bewegung.

In den Klassenstufen **7/8** erweitern die Schüler ihre sportartspezifischen Fertigkeiten mit traditionellen Handgeräten. Sie können Übungskombinationen in Teilen selbstständig erarbeiten. Die Schüler wenden musiktheoretische Kenntnisse im Tanzbereich an. Sie verbessern ihre Körperhaltung und individuelle Ausdrucksfähigkeit.

In den Klassenstufen **9/10** wenden die Schüler erlernte Fertigkeiten in Übungskombinationen mit Handgerät und eigener Musikauswahl an. Aktuelle Tanzformen können nachvollzogen und variiert werden. Funktionsgymnastik und Stretchingprogramme werden durch die Schüler für Erwärmungsteile genutzt.

In der Klassenstufe **11** müssen die Schüler gymnastische und tänzerische Übungskombinationen mit alternativen Materialien bzw. Geräten nach eigener Musikauswahl erstellen. Auf Körper- und Bewegungserfahrungen aufbauend werden funktionsgymnastische Übungsprogramme selbstständig erarbeitet.

Im Lernbereich *Gymnastik und Tanz* ist bis zum Ende der Klassenstufe 12 folgendes Niveau anzustreben:

- gymnastische Bewegungen ohne und mit Handgerät anwenden, variieren und kombinieren
- Tanzformen nachvollziehen und variieren,
- improvisations- und bewegungsrhythmische Gestaltungsaufgaben lösen,



GYMNASTIK / TANZ KASSE 5 / 6

GYMNASTIK OHNE HANDGERÄT	Experimentieren mit Geräten zur Rhythmusgestaltung und Bewegungsbegleitung, Erproben von Bewegungen und Materialien für Handlungs- und Darstellungsformen, Funktionsgymnastik, Stretching
Schrittarten	Formen des Gehens, Laufens, Hüpfens (Sprungschritte) vor-, seit-, rückwärts auf geraden und gebogenen Raumwegen
Sprünge	Schlussstrecksprünge mit $\frac{1}{2}$ oder $\frac{1}{1}$ Drehung, Schersprünge gehockt oder gestreckt
Schwünge	Gleich-, Kreis- und Gegenschwünge
Stände	beid- und einbeinige Sohlenstände
Drehungen	$\frac{1}{2}$ Drehung in den beidbeinigen Ballenoder Hockstand Sitze, Lagen, Rollen, Kniestände mit verschiedenen Rumpf-, Arm-, Beinhaltungen und –bewegungen
GYMNASTIK MIT HANDGERÄT	
Schwingen/Führen/ Kreisen	vertikales und horizontales Schwingen, Führen Kreisen
Umkreisen	Körperumkreisen Hand(um)kreisen
Durchschlagen	Vor- und Rückkreisdurchschläge im Laufen und Springen (Schlusssprung)
Schlagen	Boden- und Gegenschläge in Verbindung mit Ständen, Sprüngen
Werfen/Fangen	Hoch- und Schwungwürfe im Stand
Rollen	Rollen auf dem Boden
Prellen	Prellen vertikal mit Federn und Schlusssprüngen am Ort
Schwenken/Zwirbeln	im Stand

GYMNASTIK / TANZ KASSE 7 / 8

GYMNASTIK OHNE HANDGERÄT

Experimentieren mit Geräten zur Rhythmusgestaltung und Bewegungsbegleitung, Erproben von Bewegungen und Materialien für Handlungs- und Darstellungsformen, Funktionsgymnastik, Stretching

Schrittarten

Verbindung zwischen den Formen des Gehens, Laufens und Hüpfens, Dreischrittgehen

Sprünge

Schlussstretksprünge mit Hocken oder Grätschen, mit $\frac{1}{2}$ Wendung

Schwünge

Gegenkreis-, Mühlund Achterschwünge

Stände

Ausfallstände, beidbeinige Ballenstände

Drehungen

1/1 geschlossene Schrittdrehung
 $\frac{1}{2}$ Drehung einbeinig

Sitze, Lagen, Rollen, Kniestände mit verschiedenen Rumpf-, Arm-, Beinhaltungen und –bewegungen

GYMNASTIK MIT HANDGERÄT

Schwingen/Führen/ Kreisen

mit Ständen, Schrittarten, Achterkreisschwünge
vertikal

Umkreisen

Körperumkreisen mit Ständen

Hand(um)kreisen mit Schrittarten

Durchschlagen

mit Kreuzen der Arme, Pendelsprungschritt

Schlagen

Boden- und Gegenschläge in Verbindung mit Ständen, Sprüngen

Werfen/Fangen

mit Sprüngen, Ständen, Bogenwürfe im Stand

Rollen

mit Schrittarten, Sprüngen auf Körperteilen

Prellen

mit Schrittarten, Drehungen
Schlussprüngen am Ort unter vorgespiztem Bein

Schwenken/ Zwirbeln

mit Schrittarten, Drehungen

GYMNASTIK / TANZ KASSE 9 / 10

GYMNASTIK OHNE HANDGERÄT

Experimentieren mit Geräten zur Rhythmusgestaltung und Bewegungsbegleitung, Erproben von Bewegungen und Materialien für Handlungs- und Darstellungsformen, Funktionsgymnastik, Stretching

Schrittarten

Variation von Schrittkombinationen

Sprünge

Sprungkombinationen von Streck- und Schersprüngen, Verbindung mit Nachstellsprungschritt

Schwünge

Schwungkombinationen mit Schrittarten, Sprüngen, Drehungen

Stände

einbeinige Ballenstände, Kombinationen mit Schrittarten, Schwüngen

Drehungen

beidbeinige Ballendrehung (offen oder geschlossen)
Kombinationen mit Schrittarten, Sprüngen, Ständen, Schwüngen
Sitze, Lagen, Rollen, Kniestände mit verschiedenen Rumpf-, Arm-, Beinhaltungen und –bewegungen

GYMNASTIK MIT HANDGERÄT

Schwingen/Führen/ Kreisen

mit Sprüngen, Drehungen horizontal

Umkreisen

Körperumkreisen mit Drehungen

Hand(um)kreisen mit Ständen, Würfeln

Durchschlagen

mit Vorscher- und Hockscher- sowie Schrittsprung; Doppelkreisdurchschläge

Schlagen

Boden- und Gegenschläge in Verbindung mit Ständen, Sprüngen

Werfen/Fangen

mit Schrittarten, Drehungen

Rollen

mit Schrittarten, Sprüngen auf Körperteilen

Prellen

mit Hochwürfen und Sprüngen / Prellen seitwärts

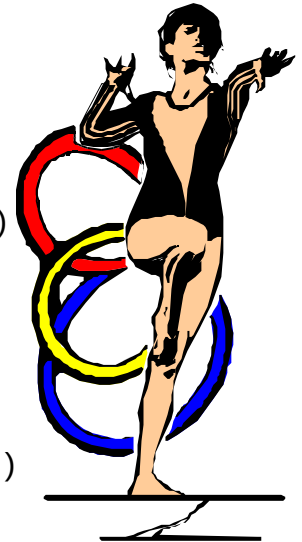
Schwenken/ Zwiirbeln

mit Sprüngen

Spiralen/Schlangen

horizontal und vertikal in der Bewegung

GYMNASTIK / TANZ KLASSE 11



Insbesondere im konditionellen Bereich:

Beweglichkeit (Kräftigung der Rumpf-, Fuss- und Beinmuskulatur)

Insbesondere im koordinativen Bereich:

Rhythmisierungsfähigkeit,
Ausdruck (Übereinstimmung von Person und Bewegungsaufgabe)

FERTIGKEITEN:

Allgemeine Körper- und Bewegungsbildung Gymnastik mit den Schwerpunkten:
Gehen, Laufen, Federn, Hüpfen, Springen, Schwingen, Körperbildung.

Gymnastik mit Handgeräten

Ball- Grundformen: Werfen und Fangen, Rollen und Prellen, Balancieren und Führen, Spiralen und Schwingen, Geschicklichkeitselemente auf dem Boden.

Seil- Grundformen: Laufen und Springen (mit und ohne Seildurchschlag), Werfen und Fangen, Schwingen und Kreisen, Abwürfe, Doppeldurchschläge.

Band- Grundformen: Schwünge und Kreise, Schlangen vertical und horizontal, Spiralen, Geschicklichkeitsübungen, Abwürfe, Bodenteile.

Reifen- Grundformen: Rollen, Werfen und Fangen, Sprünge über und durch den Reifen, Zwirbeln, Drehen und Handumkreise, Pendel und Kreisschwünge.

SCHWIMMEN KLASSE 11

Insbesondere im konditionellen Bereich:

Kraftausdauer (Disziplinspezifische Trainingsmethoden)

Beweglichkeit

Insbesondere im koordinativen Bereich: Kopplung der Teilbewegungen

FERTIGKEITEN:

Festigen und verbessern der Fertigkeiten im Brustschwimmen, Kraulschwimmen, Rückenraulschwimmen, mit Start und Wenden.

<u>MÄDCHEN:</u>	50 m	Kraul	nach Zeit
	100 m	Brust	nach Zeit
	100 m	Rücken	nach Zeit
	500 m	Dauerschwimmen	nach Zeit

Es werden 3 Stilarten, Wenden und Starts nach Wahl bewertet.
Streckentauchen 25m (ohne Kopfsprung)

<u>JUNGEN:</u>	100 m	Kraul	nach Zeit
	100 m	Brust	nach Zeit
	100 m	Rücken	nach Zeit
	1000 m	Dauerschwimmen	nach Zeit

Es werden 3 Stilarten, Wenden und Starts nach Wahl bewertet.
Streckentauchen 30m (ohne Kopfsprung)

Verhältnis der Benotung: Zeitschwimmen wird mit 1/2 bewertet
Technikprüfung wird mit 1/2 bewertet

ZWEIKAMPFSPORTARTEN

Die Besonderheiten der Kampfsportart *Judo* ist in der Auseinandersetzung mit dem Partner als Lern- und Übungsfeld sowie des Kräftermessens gekennzeichnet. Gefördert wird das Kennenlernen des eigenen Körpers sowie das Sammeln verschiedener sozialer Erfahrungen.

Ein Beitrag zur **Kompetenzentwicklung** wird dadurch geleistet, dass die Schüler

- erworbene körperliche Fähigkeiten und sportmotorische Fertigkeiten in Zweikampfhandlungen anwenden,
- ihre Technikanwendung zur Überwindung des Partners nach bestimmten Regeln, ohne ihn zu gefährden, bewusst gestalten,
- im Zweikampfverhalten der Achtung des Partners als soziales Miteinander besondere Bedeutung geben,
- sich kampfsporttypische Verhaltensweisen (Rituale) einschließlich Gewohnheiten der Hygiene und Körperpflege aneignen und anwenden

In den Klassenstufen **5/6** vervollkommen die Schüler ihre koordinativen und konditionellen Fähigkeiten mit Hilfe zweikampftypischer kleiner Spiele. Sie wenden grundlegende Bewegungsformen und erlernte Schülertechniken vorrangig im Bereich der Bodenarbeit an.

In den Klassenstufen **7/8** erweitern die Schüler ihre sportlichen Fertigkeiten durch die Weiterentwicklung koordinativ-konditioneller Fähigkeiten und das Erlernen von Wurftechniken einschließlich der Fallschule. Sie wenden ihre Kenntnisse über regelgerechtes Verhalten und Vermeidung gesundheitsgefährdender Handlungen in typischen Zweikampfsituationen an.

In den Klassenstufen **9/10** steht die Anwendung erworbener Fähigkeiten und erlernter Fertigkeiten in regelgerechten schulspezifischen Übungskämpfen mit situationsbedingten Entscheidungen am Boden und im Stand im Vordergrund. Der Einsatz von Würfetechniken ist nicht statthaft. Die Schüler eignen sich weitere Techniken, vor allem der Selbstverteidigung, an. Funktionsgymnastische Übungsprogramme zur Lockerung, Dehnung und Kräftigung werden von den Schülern selbst erarbeitet und angewendet.

In der Klassenstufe **11** festigen die Schüler erlernte Techniken vor allem durch selbstständiges Üben. Kenntnisse vertiefen sie vorwiegend durch sportart- und fächerübergreifende Themen (Belastungswirkungen, Methoden der Dehnung und Kräftigung) sowie durch praktisches Anwenden in wettkampfnahen Situationen. Die Schüler können einfache Übungskämpfe selbstständig leiten und wenden dabei ihre Kenntnisse zu den Wettkampfgelbtheoretisch und praktisch an.

Im Lernbereich **Zweikampfsportarten** ist folgendes Niveau am Ende der Klasse 11 anzustreben:

- erlernte Schülertechniken demonstrieren,

LEHRPLAN SPORT

- verschiedene Zweikampftechniken unter wettkampfnahen Bedingungen situativ anwenden,
- Grundzüge des taktischen Verhaltens beherrschen,
- Grundfertigkeiten der Selbstverteidigung kennen und anwenden können.

Die Schüler verfügen über zweikampftechnische **Kenntnisse** (Übungsbezeichnungen,

Erläuterung von Bewegungsabläufen, Wertungen) sowie über Kenntnisse zum Verhalten im Umgang mit dem Partner, wobei gegenseitige Respektierung und Fairness im Vordergrund stehen.

Wettkampfbestimmungen und Regeln sind den Schülern geläufig und finden ihren Nachweis in praktischer Anwendung. Übungskämpfe können von Schülern beurteilt werden.

Die **Leistungsbewertung** umfasst insbesondere die erlernten Techniken und deren Anwendung in wettkampfnahen Situationen:

- Technikdemonstrationen (Fallübungen, Boden- und Wurftechniken),
- Anwendung in typischen Zweikampfsituationen,
- Regelkenntnisse.

Bei der Festlegung der **Lernbereichsnote** wird neben dem motorisch-sportlichen Bereich (Technikdemonstrationen sowie koordinativ-konditionelle Fähigkeiten), der Bereich des Verstehens-Wiedergebens (Theorie), das Miteinander (vor allem gegenseitige Rücksichtnahme) und Bereitsein berücksichtigt.



Erleben/Spielen	Partnerübungen, Zieh- und Schiebekämpfe, Raufspiele mit und ohne Gegenstände (Ball, Ring, Gürtel) funktionsgymnastische Übungen mit und ohne Geräte, Stretching- und Yogaübungen, kleine Spiele zur Reaktionsschulung, Hasche- und Fangspiele, volkstümliches Raufen und Ringen
Bodenbereich	vielfältiges Drehen und Wenden aus der Bauch- und Rückenlage Verteidigen und Herauswinden Klammern und Festhalten in der Bauch- und Rückenlage und zwischen den Beinen Wechsel von einer Haltetechnik zur anderen Prinzipien der Befreiung aus den Festhalten (mit anschließendem Griffansatz zu einer Bodentechnik) Hon-Kesa-Gatame Kuzure-Kesa-Gatame Kami-Shio-Gatame
Fallübungen	Fallübungen rück-, seit-, und vorwärts am Partner; Fallrolle aus dem Kniestand und dem Stand
Standbereich	Kampfpositionen und Fußstellungen Fassen (Fassarten) links, rechts, beide Revers; Brechen des Gleichgewichts durch Ziehen und Drücken in alle Richtungen von Uke und Tori Uki-Goshi O-Goshi O-Soto-Otoshi
Übergang Stand-Boden	O-Goshi zu Kuzuru-Kesa-Gatame
Kampf	kleine Kampfspiele Übungskampf am Boden, verschiedene Ausgangspositionen



Erleben/Spielen	Partnerübungen, Zieh- und Schiebekämpfe, Raufspiele mit und ohne Gegenstände (Ball, Ring, Gürtel) funktionsgymnastische Übungen mit und ohne Geräte, Stretching- und Yogaübungen, kleine Spiele zur Reaktionsschulung, Hasche- und Fangspiele, volkstümliches Raufen und Ringen
Bodenbereich	vielfältiges Drehen und Wenden aus der Bauch- und Rückenlage Verteidigen und Herauswinden Klammern und Festhalten in der Bauch- und Rückenlage und zwischen den Beinen Wechsel von einer Haltetechnik zur anderen Prinzipien der Befreiung aus den Festhalten (mit anschließendem Griffansatz zu einer Bodentechnik)
	Yoko-Shio-Gatame Tate-Shio-Gatame Mune-Gatame
Fallübungen	Fallübungen rück-, seit-, und vorwärts am Partner; Fallrolle aus dem Kniestand und dem Stand
Standbereich	Kampfpositionen und Fußstellungen Fassen (Fassarten) links, rechts, beide Revers; Brechen des Gleichgewichts durch Ziehen und Drücken in alle Richtungen von Uke und Tori
	Koshi-Guruma Ippon-Seoi-Nage O-Soto-Gari
Übergang Stand-Boden	O-Soto-Gari zu Hon-Kesa-Gatame
Kampf	Übungskampf am Boden



Erleben/Spielen	Partnerübungen, Zieh- und Schiebekämpfe, Raufspiele mit und ohne Gegenstände (Ball, Ring, Gürtel) funktionsgymnastische Übungen mit und ohne Geräte, Stretching- und Yogaübungen, kleine Spiele zur Reaktionsschulung, Hasche- und Fangspiele, volkstümliches Raufen und Ringen
Bodenbereich	vielfältiges Drehen und Wenden aus der Bauch- und Rückenlage Verteidigen und Herauswinden Klammern und Festhalten in der Bauch- und Rückenlage und zwischen den Beinen Wechsel von einer Haltetechnik zur anderen Prinzipien der Befreiung aus den Festhalten (mit anschließendem Griffansatz zu einer Bodentechnik)
	Ude-Hishigi-Juji-Gatame Ude-Garami Kesa-Garami
Fallübungen	Fallübungen rück-, seit-, und vorwärts am Partner; Fallrolle aus dem Kniestand und dem Stand
Standbereich	Kampfpositionen und Fußstellungen Fassen (Fassarten) links, rechts, beide Revers; Brechen des Gleichgewichts durch Ziehen und Drücken in alle Richtungen von Uke und Tori
	Harai-Goshi Tai-Otoshi Hiza-Guruma oder De-Ashi-Barai Okuri-Ashi-Barai
Übergang Stand-Boden	Uki-Goshi zu Ude-Hishigi-Juji-Gatame
Kampf	Übungskampf im Stand und am Boden
Selbstverteidigung	Armbefreiung Abwehr von Anrempeleien Abwehr von Armumklammerung
Reaktion mit Eindrehetechniken	



Erleben/Spielen	Partnerübungen, Zieh- und Schiebekämpfe, Raufspiele mit und ohne Gegenstände (Ball, Ring, Gürtel) funktionsgymnastische Übungen mit und ohne Geräte, Stretching- und Yogaübungen, kleine Spiele zur Reaktionsschulung, Hasche- und Fangspiele, volkstümliches Raufen und Ringen
Bodenbereich	bekannte Bodentechniken und Varianten, Festhaltezirkel, Angriffe gegen Verteidigungspositionen Bank- oder Bauchlage Shime-Waza
Fallübungen	Fallübungen rück-, seit-, und vorwärts am Partner; Fallrolle aus dem Kniestand und dem Stand
Standbereich	Kampfpositionen und Fußstellungen Fassen (Fassarten) links, rechts, beide Revers; Brechen des Gleichgewichts durch Ziehen und Drücken in alle Richtungen von Uke und Tori bekannte Würfe re./li. Gegenwurftechniken aus verschiedenen Standardsituationen Wurfkombinationen.
Übergang Stand-Boden	Ippon-Seo-Nage zu Kami-Shio-Gatame
Kampf	wettkampfnaher Übungskampf
Selbstverteidigung	Abwehr aus Halsumklammerung Transportgriffe situationsgerechte Judotechniken

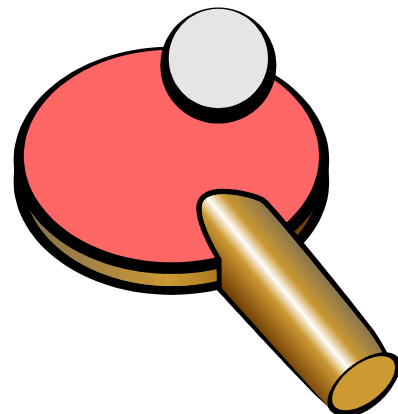


TISCHTENNIS KLASSE 5 / 6

Spiel	Tischtennisspiel unter vereinfachten Bedingungen Halte- und/oder Angriffsspiel mit geringer Rotation und geringem Tempo Sammeln vielfältiger Bewegungs- und Spielerfahrungen (Verwendung unterschiedlicher Materialien)
Technik	Schlägerhaltung, Schiebeschupf (Rückhand) offensive Schlagbewegung einfache Aufschläge indirekt und direkt
Taktik	verschiedene Formen des Zuspielens und Ausspielens unter vereinfachten Bedingungen
Schwerpunkt	Miteinanderspielen

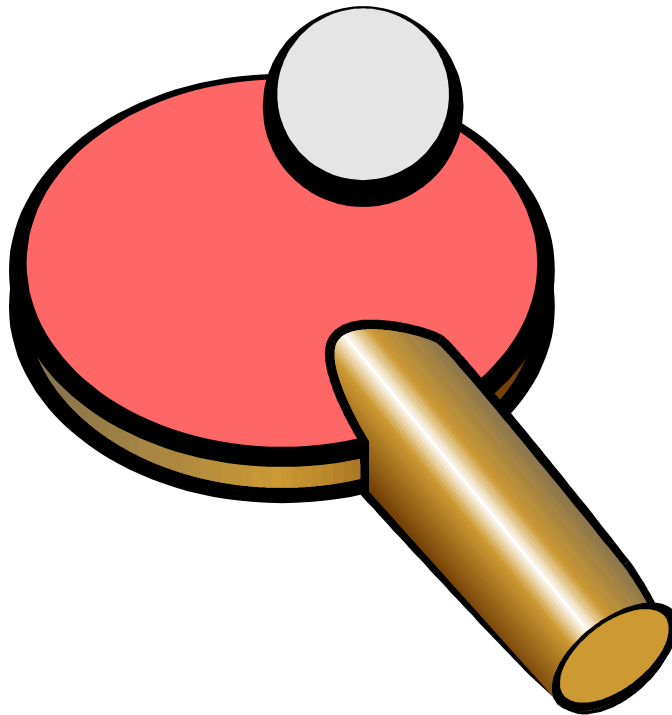
TISCHTENNIS KLASSE 7 / 8

Spiel	Tischtennisspiel unter leicht vereinfachten Bedingungen schnelleres und härteres Spiel mit geringer Rotation einfache Spielformen mit vorgegebenen Spielweisen
Technik	Konter, Schmetterschlag (Vorhand)
Taktik	Einsatz einfacher taktischer Elemente (Platzierungsmöglichkeiten)
Schwerpunkt	Sicherheit, Genauigkeit



TISCHTENNIS KLASSE 9 / 10

Spiel	Tischtennisspiel <i>regelgerechten</i> Bedingungen variables Spiel mit verstärktem Einsatz von Rotation Spielformen mit vorgegebenen Spielweisen (Block- und Konterspiel)
Technik	Topspin (Vorhand); Block Schupf-Return platzierte Aufschläge mit Unterschnitt
Taktik	komplexe taktische Übungsformen mit Übergang ins freie Spiel
Schwerpunkt	Genauigkeit, Variabilität



BADMINTON KLASSE 5 / 6

Spiel	Badmintonspiel unter vereinfachten Bedingungen (Einzel) Bewegungs- und Spielerfahrungen mit unterschiedlichen Materialien. Gewöhnung an Ball, Schläger und Handlungsräume
Technik	Vorhand-und Rückhandgriff, Lauftechnik aus der Zentralposition an Netz und Grundlinie, Vorhand, Rückhand-Unterhandschläge, Clear, Hoher Aufschlag
Taktik	Gegner aus der Zentralen Position treiben, Spiel in den ungedeckten Raum im Halbfeld
Schwerpunkt	Miteinanderspielen

BADMINTON KLASSE 7 / 8

Spiel	Badmintonspiel unter leicht vereinfachten Bedingungen (Einzel-Doppel) schnelleres und härteres Spiel mit geringer Rotation einfache Spielformen mit vorgegebenen Spielweisen
Technik	Umsprung Spiel am Netz Schneller und langsamer Drop Kurzer Aufschlag
Taktik	Schlag und Lauftechniken in einfachen und komplexen Übungssituationen
Schwerpunkt	Sicherheit, Genauigkeit

BADMINTON KLASSE 9 / 10

Spiel	Badmintonspiel <i>regelgerechten</i> Bedingungen (Einzel-Doppel) variables Spiel mit verstärktem Einsatz von Rotation Spielformen mit vorgegebenen Spielweisen
Technik	Drive, Smash Heben und Drücken Vorhand links vor dem Kopf
Taktik	Einsatz technischer Elemente in Standardsituationen, Taktik des Doppelspiels in Angriff /Abwehr
Schwerpunkt	Variabilität und Schnelligkeit, Platzierung

BADMINTON KLASSE 11

Spiel	Badmintonspiel <i>regelgerechten</i> Bedingungen (Einzel-Doppel) variables Spiel mit verstärktem Einsatz von Rotation Spielformen mit vorgegebenen Spielweisen
Technik	Festigung aller Schlag-, Lauftechniken, Rückhandtechniken, Stechen, Schneiden. kurze, flache und hohe Abwehr Swip Aufschlag
Taktik	Gewinnertaktik, Erstellen taktischer Konzepte im Einzel- und Doppelspiel
Schwerpunkt	Turnierorganisation und Leitung

SPORTSPIELE

Die in der Grundschule entwickelte allgemeine Spielfähigkeit soll systematisch weiterentwickelt werden. Ziel der Ausbildung im Lernbereich *Sportspiele* ist die Vervollkommnung der spezifischen Handlungsfähigkeit. Sportspiele enthalten durch verschiedene Formen des Mit- und Gegeneinanders in psychischen und physischen Belastungssituationen die Anforderung, sowohl die technischen Fertigkeiten und taktischen Regeln bewältigen zu können als auch für die Einhaltung sozialer und moralischer Regeln selbstverantwortlich zu sein.

Ein Beitrag zur **Kompetenzentwicklung** wird dadurch geleistet, dass die Schüler

- spezifische Rollen eines Sportspiels in Angriff und Abwehr durch Vollzug vielfältiger Spiel- und Übungsformen ausgestalten,
- Spielsituationen schnell erfassen, um optimale Handlungsvollzüge einzuleiten,
- spezifische Fertigkeiten durch ausdauerndes Üben verbessern,
- koordinativ-konditionelle Voraussetzungen durch kleine Spiele, Spielformen und komplexe Übungsformen erweitern,
- Spiele eigenverantwortlich leiten,
- ihr Rollenhandeln in Situationen des Mit- und Gegeneinanders unter unterschiedliche soziale Bezüge stellen,
- Fairness, Toleranz und Rücksichtnahme als notwendige Voraussetzungen für ein gelungenes, unfallfreies, gemeinsames Spielen erkennen,
- Sportspiele gemäß ihrer jeweiligen spielerischen Voraussetzungen vereinfachen, verändern und/oder variieren können.

In den Klassenstufen **5 / 6** erwerben die Schüler mit Hilfe der "kleinen Spiele" vielfältige Spielerfahrungen. Sie entwickeln ihre Fähigkeiten, vereinfachte Sportspiele mit Hilfe elementarer Techniken, Taktiken und Regeln zu realisieren.

In den Klassenstufen **7/8** erweitern die Schüler ihre Spielfähigkeit unter Berücksichtigung taktischer Grundanforderungen durch Überzahlspiele und Spiele mit Neutralen sowie einfache Spielformen in den Sportspielen. Sie eignen sich grundlegende Fähigkeiten zum Leiten von Sportspielen an.

In den Klassenstufen **9/10** lernen die Schüler unter regelgerechten Bedingungen, vielfältige Rollen in Angriff und Abwehr aktiv wahrzunehmen und taktisch auszugestalten. Techniken werden in spielnahen Situationen gefestigt.

In der Klassenstufe **12** erweitern die Schüler ihre Fähigkeiten, spezifische Rollen auszugestalten und Techniken unter Berücksichtigung erhöhter Schnelligkeits-, Genauigkeits- und Variabilitätsanforderungen anzuwenden. Kenntnisse zum Regelwerk werden erweitert und kommen in der Organisation von Spielen zur Anwendung.

LEHRPLAN SPORT

Im **Lernbereich Sportspiele** ist folgendes Niveau am Ende der Klassenstufe 12 anzustreben:

- Rollen in Angriff, Mittelfeld und/oder Abwehr (bzw. das Grundlinienspiel und das Angriffsspiel) unter regelgerechten Bedingungen aktiv ausgestalten,
- 1:1-Situationen (bzw. vorgegebene Schlagkombinationen) in spielnaher Form bewältigen,
- grundlegende Fertigkeiten, d. h. An- und Mitnahme des Balls, Dribbeln und Finten, Pass-Varianten, Abschlusshandlungen bzw. grundlegende Schlagtechniken mit entsprechender Genauigkeit und Variabilität in Komplexübungen anwenden (und demonstrieren) können,
- individuelles sporttechnisches und taktisches Können in wettkampfnahen Spielformen (Wettkämpfen) nachweisen,
- spezifische Regeln der Sportspiele kennen, anwenden und verändern können,
- taktische Kenntnisse reflektieren und situationsadäquat umsetzen können.

Die Schüler besitzen **Kenntnisse** zu den Spielregeln, handeln nach diesen im Spiel und wenden ihr Wissen zur selbstständigen Organisation und Leitung von Sportspielen an. Besondere Bedeutung kommt den taktischen Kenntnissen zu, die ein erfolgreiches Spielen der Schüler sichern.

Bei den **Lernerfolgskontrollen** werden, sowohl die individuelle Spielfähigkeit unter regelgerechten Bedingungen (Wahl einer Spielerrolle durch den Schüler), als auch grundlegende Fertigkeiten in spielnahen Situationen und Komplexübungen anwenden, überprüft.

Die **Lernbereichsnote** Sportspiele erfasst folgende Kriterien in qualitativer und quantitativer Form:

- individuelle Spielfähigkeit unter wettkampfnahen Bedingungen,
- Demonstration grundlegender Fertigkeiten in Komplexübungen, spielnahen Übungsformen und 1:1-Situationen,
- konditionelle und koordinative Fähigkeiten,
- theoretische Kenntnisse (Verstehen-Wiedergeben),

ergänzende Einschätzungen beziehen sich auf die Komplexe Miteinander und Bereitsein (z. B. Fairness und Kooperation, Organisation und Leitung von Spielen, Grundverhaltensmerkmale im Spiel mit- und gegeneinander).

BASKETBALL KLASSE 5 / 6

Spiel	Basketballspiel unter vereinfachten Bedingungen reduzierte Spielerzahl niedrigere Körbe kleinere Bälle basketballspezifische kleine Spiele Überzahlspiele
1:1-Situationen	2:1 auf einen Korb
Technik	beidhändiger Brustpass (Druckpass) Dribbling (rechts und links) Stopp- und Startbewegung Korbwurf aus dem Stand
Taktik	Abwehrverhalten (Position zwischen Angreifer und Korb)

BASKETBALL KLASSE 7 / 8

Spiel	Basketballspiel unter leicht vereinfachten Bedingungen
1:1-Situationen	1:1 zum Korb
Technik	Zweier-Kontakt-Rhythmus Sternschritt Korbwurf aus der Bewegung
Taktik	Mann- und Raumverteidigung



Spiel	Basketballspiel unter regelgerechten Bedingungen
1:1-Situationen	Durchbruch zum Korb unter spielnahen Bedingungen
Technik	Korbleger-Varianten Wurfvarianten
Taktik	Zusammenspiel von 2-3 Positionen (Aufbau, Flügel, Konter) komplexe Handlungen mit Alternativlösungen

BASKETBALL KLASSE 12

Spiel	Basketballspiel unter wettkampfnahen Bedingungen
1:1-Situationen	Durchbruch zum Korb im Spiel 5:5
Technik	Stabilisieren aller Techniken unter Bedrängnis
Taktik	Spezialisierung auf eine Rolle in Angriff oder Abwehr - Pressing - Rebound



FUSSBALL KLASSE 5 / 6

Spiel	Fußballspiel unter vereinfachten Bedingungen Gleich- und Überzahlspiele (2:2/3:3/4:4) (2:1, 3:2) fußballspezifische kleine Spiele mehrere Tore, Reduzie Reduzierung von Spielerzahl, Vereinfachung der Regeln
1:1-Situationen	Torschusspiele 1:1
Technik	Innenseitstoß (Zuspiel) Stoppen (Ballannahme) Vollspannstoß (Torschuss) Ballführen
Taktik	Überzahlangriff



FUSSBALL KLASSE 7 / 8

Spiel	Fußballspiel unter leicht vereinfachten Bedingungen (5:5/7:7) Überzahlspiele und Spiele mit Neutralen (3:1 bis 4:3) Spiele auf mehrere Tore in Breite oder Tiefe
1:1-Situationen	Übungs- und Spielsituationen 1:1, Angriff und Abwehr (mit Helfern bzw. Anspielpunkten)
Technik	Innenspannstoß (Flugbälle) Dribbling und Finten Kopfballspiel
Taktik	Zusammenspiel und Positionswechsel in die Tiefe und Breite

FUSSBALL KLASSE 9 / 10

Spiel	Fußballspiel unter regelgerechten Bedingungen (3:3 bis 5:5) Kleinfeldfußball Spiele mit individualtaktischen Schwerpunkten Spiel auf engem Raum
1:1-Situationen	Spielsituationen 1:1/2:2 auf engem Raum Spielgemäße Ballannahmeformen
Technik	Ballannahmeformen (Rempeln/Tackling) spielgemäße Annahme formen
Taktik	Flügelspiel Spielverlagerung Ausdifferenzierung der Rollen in Angriff, Mittelfeld und Abwehr

FUSSBALL KLASSE 12

Spiel	Fußballspiel unter wettkampfnahen Bedingungen Spiele in verkleinertem Raum
1:1-Situationen	1:1/2:2 mit Torschusshandlung im 9-m-Raum
Technik	komplexe Alternativen in spielnahen Situationen, Doppelpass-Spiel
Taktik	Spezialisierung auf eine Rolle in Abwehr/Mittelfeld/Angriff, Vor-Checking, Raumverteidigung, Konter



HANDBALL KLASSE 5 / 6

Spiel Handballspiel unter vereinfachten Bedingungen (3:3/4:4)
 Reduzierung der Spielerzahl
 Spielfeldverkleinerung
 Vereinfachung der Regeln
 Unterschiedliches Ballmaterial
 Handballspezifische kleine Spiele

1:1-Situationen Torwurfspiele

Technik Kurzpass mit Ballannahme ohne und mit Platzwechsel
 Prellen rechts und links
 Schlagwurf mit Stemmschritt
 Stopp-Bewegungen
 Passspiel stören

Taktik Positionsspiel
 Manndeckung



HANDBALL KLASSE 7 / 8

Spiel Handballspiel unter leicht vereinfachten Bedingungen (4:4/6:6)
 Überzahlspiele und Spiele mit Neutralen (4:3 bis 6:5), vielfältige
 Spielformen auf mehrere Ziele

1:1-Situationen Freiprellen mit Torwurf

Technik Ballannahme und –abgabe in der Vorwärtsbewegung
 Prellen mit Richtungsänderungen
 Sprungwurf
 Lauf und Körpertäuschungen
 Abdecken der Wurfarmseite

Taktik Zusammenspiel auf benachbarten Positionen
 einfacher Gegenstoß (Prellen)
 offensive mannbezogene Raumdeckung (4:0 bis 3:3)

HANDBALL KLASSE 9/10

Spiel Handballspiel unter regelgerechten Bedingungen (6:6)
Spiel mit Individual-Schwerpunkten in Angriff und Abwehr

1:1-Situationen Individueller Durchbruch

Technik Erweiterung der Passarten

Schlag- und Sprungwurf-varianten

Pass-/Wurftäuschungen
Offensiv-/Defensivblock

Taktik Rollenwahrnehmung im Rückraum und am Kreis
Positionswechsel
Gegenstoß (Passen)
Raumdeckung (5:1/6:0)



HANDBALL KLASSE 12

Spiel Handballspiel unter wettkampfnahen Bedingungen (6:6)
Spiel mit Individual-Schwerpunkten in Angriff und Abwehr

1:1-Situationen 1:1/2:2 - Situationen mit Abschlusshandlung

Technik Variationen aller Techniken (Wurfarm, Sprungbein, Position)
Technikanwendung in spielnahen Situationen

Taktik Spezialisierung auf eine Rolle in Angriff und Abwehr
spieladäquate Taktikvariation in Angriff/Abwehr
erweiterter Gegenstoß

VOLLEYBALL KLASSE 5/6

Spiel	Volleyballspiel unter vereinfachten Bedingungen (2:2/3:3) Modifizierte Spielfeldgröße, Netzhöhe, Regeln volleyballspezifische Kleine Spiele
Technik	oberes und unteres Zuspiel in verschiedene Richtungen (Körperdrehung nach vorangegangener Bewegung situationsgerecht einsetzen) untere Frontalaufgabe
Taktik	Zuspielpositionen (Annahme - Zuspiel)
Schwerpunkt	Miteinanderspielen

VOLLEYBALL KLASSE 7/8

Spiel	Volleyballspiel unter leicht vereinfachten Bedingungen (4:4) Funktionsverteilung, Umschalten von Abwehr auf Angriff Alternativlösungen
Technik	oberes und unteres Zuspiel in verschiedene Richtungen (Körperdrehung nach vorangegangener Bewegung situationsgerecht einsetzen) Frontalaufgabe von oben Frontalangriff
Taktik	Zusammenspiel von Zuspieler und Angreifer Variieren der Standardformen (komplexe Übungen)
Schwerpunkt	Sicherheit, Genauigkeit



VOLLEYBALL KLASSE 9 / 10

Spiel	Volleyballspiel unter regelgerechten Bedingungen (6:6)
Technik	Ausdifferenzieren der Funktionen im Angriff Abwehr und im Angriffsaufbau durch komplexe spielnahe Übungsformen
Taktik	Angriffsaufbau Feldabwehr
Schwerpunkt	Genauigkeit, Variabilität

VOLLEYBALL KLASSE 12

Spiel	Volleyballspiel unter wettkampfnahen Bedingungen (6:6) 2:2/4:4 ohne/mit Schmetterschlag 4:4 mit Dreierriegel
Technik	Zuspielvarianten Schmetterschlag über Position II, III, IV Doppelblock
Taktik	Spezialisierung auf eine Rolle in Annahme/Angriff oder Zuspiel Angriffs- und Abwehrsysteme, Läufer-System (Seitenläufer)
Schwerpunkt	Variabilität

