

Alexander-von-Humboldt-Schule Wittmund

Schuleigener Arbeitsplan Sport

Stand Dezember 2017

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

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

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

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

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

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

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

Inhalte
Bewegungsfeld
„Spielen“

Bewegungs- und Sportspiele

Spiele (Handball)

Klasse 5/6 (nicht)

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

Spiele (Handball)

Klasse 7/8 (nicht)

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

Spiele (Handball)

Klasse 9 (nicht) /10 (optional)

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

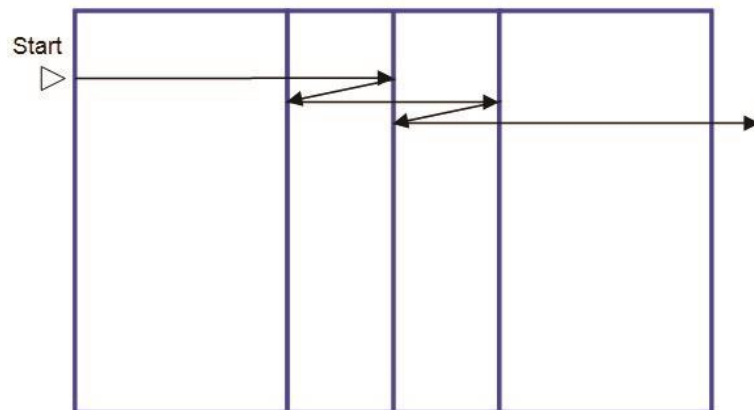
Mögliche Tests für die Jahrgänge 5/6 und 7/8:

Linien-Dribbling

Dribbeln mit Spielgerät variabel anwenden

Erfahren, Gestalten und Leisten von Bewegung

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



Bewertung: Schulintern prozentual

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

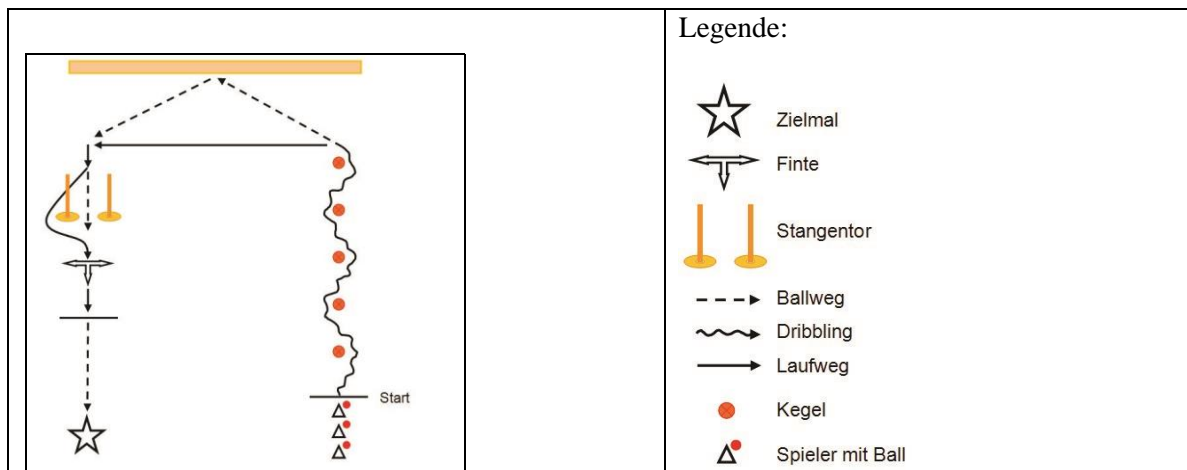
Fachdidaktische/ methodische Hinweise:

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

Komplexübung – Handball

Erfahren, Gestalten und Leisten von Bewegung

1. Führe den Ball im Slalom um die Markierungen.
2. Absolviere eine technisch saubere Ballabgabe gegen die Wand.
3. Wähle deinen Laufweg und die Geschwindigkeit so, dass du den zurückspringenden Ball technisch sauber und sicher wieder annehmen kannst.
4. Spiele den Ball so durch das Stangentor, dass du ihn nach dessen Umlaufen kontrolliert annehmen kannst.
5. Führe den Ball unter Einbeziehung einer Finte bis zur Linie und absolviere eine erfolgreiche Abschlusshandlung in das Zielmal. (Jg. 7 und höher)



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

Fachdidaktische/ methodische Hinweise:

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

Zuspielformen – Hand-, Fuß- und Basketball

Passen und Fangen

Erfahren, Gestalten und Leisten von Bewegung

1. Spiele dir den Ball mit deinem Partner in der Bewegung zu.
2. Achte auf genaue Zuspiele in den Laufräum deines Partners, eine sichere Ballannahme und setze verschiedene Passformen ein.
3. Halte die Schrittregel ein und wähle ein möglichst hohes, deinem Könnensstand angemessenes Tempo.

Bewertung:

| Bewertungskriterium | max. Punkte | Chris | Tine |
|---|-------------|-----------|----------|
| sichere Ballannahme | 3 | 3 | 2 |
| Zuspiel in den Laufräum, für den Partner erreichbar | 3 | 3 | 1 |
| Einhalten der Schrittregel | 3 | 2 | 2 |
| wechselnde Passformen | 3 | 2 | 2 |
| Bewegungstempo hoch | 3 | 2 | 1 |
| Erreichbare Punkte | 15 | 12 | 8 |
| Note | | 2 | 4 |

Wertungskriterien:

3 = erfüllt

2 = meist erfüllt

1 = wenig erfüllt

0 = nicht erfüllt

Fachdidaktische/ methodische Hinweise:

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

Torwurf – Handball

Abschlusshandlungen erfolgreich gestalten

Erfahren, Gestalten und Leisten von Bewegung

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

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

Bewertung:

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

Fachdidaktische/ methodische Hinweise:

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

Bewegungs- und Sportspiele

Spiele (Basketball)

Klasse 5/6 (nicht)

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

Spiele (Basketball)

Klasse 7/8 (nicht)

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

Spiele (Basketball)

Klasse 9/10 (nicht)

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

Bewegungs- und Sportspiele

Spiele (Volleyball)

Klasse 5 (nicht) /6

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

Spiele (Volleyball)

Klasse 7 (nicht) /8

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

Spiele (Volleyball)

Klasse 9 (nicht) /10

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

Volleyball

Mögliche Tests für die Jahrgänge 6, 8 und 10:

1. Oberes Zuspiel – Volleyball (nach der Jahrgangsstufe 6 durchzuführen)

Passen variabel anwenden Erfahren, Gestalten und Leisten von Bewegung

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

Erreichbare Punkte: 20

Fachdidaktische/ methodische Hinweise:

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

Hinweis zur Bewertung nach Jahrgang 6: Zudem kann die Spielfähigkeit und Leistungsbereitschaft im Spiel "Ball über die Schnur" bewertet werden (z.B. Fangen und Werfen des Balles, Laufen zum Ball, ...)

2. Aufgabe – Volleyball (nach den Jahrgängen 6, 8 und 10 sowie in der Oberstufe durchzuführen)

Erfahren, Gestalten und Leisten von Bewegung

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

1. Schlage den Ball 5x in die rechte hintere Hälfte.
2. Schlage den Ball 5x in die linke hintere Hälfte.

Bewertung:

1 Treffer = 1 Punkt

Erreichbare Punkte: 10

Fachdidaktische/ methodische Hinweise:

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

3. Annahme (Bagger) – Volleyball (nach den Jahrgängen 6 und 8 durchzuführen)

Erfahren Gestalten und Leisten von Bewegung

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

Bewertung:

je korrekte Annahme = 2 Punkte

je genaues Spiel auf den Zuspieler = 1 Punkt

Erreichbare Punkte: 18

Fachdidaktische/ methodische Hinweise:

- In den Schuljahrgängen 5/6 sollte in Anpassung an die Spielfeldgröße der Abstand des Anwerfenden bzw. des Annehmenden zum Netz verkürzt bzw. die Netzhöhe verringert werden.
- Eine leichte Streuung im Anwurf entspricht spielnahen Situationen und sollte vom annehmenden Spieler kompensiert werden können.
- Nur ein nach vorn oben gespielter Bagger gilt als korrekt ausgeführt (1. und 2. Punkt).
- Nur die Annahme, welche am Netz vom Zuspieler (Position 3) gefangen werden kann (SJG 5/6) bzw. über Stirnhöhe gepritscht werden kann (SJG 7/8) gilt als genaues Spiel (3. Punkt).

4. Aufgabe und Annahme – Volleyball (nach dem Jahrgang 10 und in der Oberstufe durchzuführen)

Erfahren Gestalten und Leisten von Bewegung

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

Bewertung:

1 korrekte Aufgabe bzw. 1 korrekte Annahme = 1 Punkt

Erreichbare Punkte: jeweils 10, insgesamt 20

Fachdidaktische/ methodische Hinweise:

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

Aufgabe:

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

(z. B. 14 Versuche Differenz zu 10 = 4 $10-4 = 6$ Punkte).

Annahme:

- Nur die korrekt über das Netz und in das richtige Halbfeld aufgeschlagenen Bälle müssen angenommen werden.

- Die Annahme (Bagger) wird nur gezählt, wenn sie am Netz vom Zuspieler (Position 3) über Stirnhöhe gefangen werden kann (oder gepritscht werden könnte).
- Jede erfolgreiche Annahme zählt einen Punkt. (z. B. 8 erfolgreiche Annahmen = **8 Punkte**)

6 Punkte (Aufgabe) + 7 Punkte (Annahme) = 13 Gesamtpunkte = Note 3 bzw. 09 LP

Differenzierungsmöglichkeiten:

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

Hinweis: Bezüglich der Bewertung können/sollten Bewertungstabellen angelegt werden, damit die Bewertung deutlicher wird!

Bewegungs- und Sportspiele

Spiele (Fußball)

Klasse 5/6 (optional)

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

Spiele (Fußball)

Klasse 7/8 (nicht)

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

Spiele (Fußball)

Klasse 9/10 (nicht)

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

Bewegungs- und Sportspiele

Spielen (Uni-Hockey)

Klasse 5 (nicht) /6

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

Spielen (Uni-Hockey)

Klasse 7 (nicht) /8

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

Spielen (Uni-Hockey)

Klasse 9 (nicht) /10

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

Bewegungs- und Sportspiele

Spielen (Badminton)

Klasse 5/6 (nicht)

-

Spielen (Badminton)

Klasse 7/8 (nicht)

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

Spielen (Badminton)

Klasse 9/10 (nicht)

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

Bewegungs- und Sportspiele

Spiele (Ultimate Frisbee)

Klasse 5/6 (nicht)

•

Spiele (Ultimate Frisbee)

Klasse 7 (nicht) /8

- Spielgerätgewöhnung und Technikausbildung (Anwendung in einfachen Spielformen)
- Ziele:
 - Verständnis über das Spielgerät
 - Werfen: Rückhand, Vorhand
 - Fangen: beidhändig, Sandwichcatch
 - Aufstellung von Regeln für die ersten Spielformen
- mögliche Inhalte:
 - Spin auf die Scheibe bringen
 - Wind berücksichtigen beim Spiel draußen
 - partnerweises Werfen
 - unterscheiden zwischen geradlinigem und bogenförmigem Flug der Scheibe,
 - zum Werfen einen leichten Schritt ausführen
 - Überzahlspiele
- Spielregeln, Fair-Play

Spiele (Ultimate Frisbee)

Klasse 9/10 (nicht)

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

Bewegungs- und Sportspiele

Spielen (Flag-Football)

Klasse 5/6 (nicht)

-

Spielen (Flag-Football)

Klasse 7 (nicht) /8

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

Spielen (Flag-Football)

Klasse 9/10 (nicht)

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

Bewegungs- und Sportspiele

Spielen (Tischtennis)

Klasse 5/6 (nicht)

-

Spielen (Tischtennis)

Klasse 7 (nicht) /8

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

Spielen (Tischtennis)

Klasse 9/10 (nicht)

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

Inhalte

Bewegungsfeld
„Turnen und
Bewegungskünste“

Turnen und Bewegungskünste

Klasse 5/6

Stufe 5 – Akrobatik

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

Stufe 6 – Boden und Balken (alternativ Reck)

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

Turnen und Bewegungskünste

Klasse 7/8

Stufe 7 – Boden und Ringe

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

Stufe 8 – Reck/Barren und Sprung

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

Turnen und Bewegungskünste

Klasse 9/10

Stufe 9 – Gerätekombination

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

Stufe 10 – Le Parkour

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

Inhalte

Bewegungsfeld

„Gymnastisches und
tänzerisches Bewegen“

Gymnastisches und tänzerisches Bewegen

Gymnastik/Fitness

Klasse 5/6

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

Gymnastisches und tänzerisches Bewegen

Tanz (HipHop/ Aerobic) und Fitness

Klasse 7/8

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

Gymnastisches und tänzerisches Bewegen

Tanz

Klasse 9 (nicht) /10

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

Inhalte

Bewegungsfeld

„Laufen, Springen,
Werfen“

Laufen, Springen, Werfen

Klasse 5/6

Sprint:

5. Jahrgang:

Start: Hochstart

Laufschule (Einbindung koordinativer Übungen und Lauf-Rhythmusschulung)

Erfahrungsfeld: individuelles Lauftempo, Steigerungsläufe

Sprintspiele: Staffelspiele, Tickerspiele etc.

Ziel: Sprint über 50 m

6. Jahrgang:

Ausdauerschulung (Ausdauerspiele, Gelände- und Stationsläufe)

Testmöglichkeit: Laufabzeichen

Springen:

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

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

Werfen

Wurferfahrung mit verschiedenen Gegenständen

Einführung Wurfausgangslage (mit und ohne Anlauf)

Ziel: Schlagball oder andere Gegenstände möglichst weit werfen.

Laufen, Springen, Werfen

Klasse 7/8

Jahrgang 7:

Start: Einführung Tiefstart

Laufschule

Sprint: 75m

Einführung Hürdenlauf: Rhythmusschulung über Hindernisse

Wurf: Schleuderball

Jahrgang 8:

Ausdauer:

Ausdauerschulung (Ausdauerspiele, Gelände- und Stationsläufe)

Testmöglichkeit: Cooper-Test

Springen:

Weitsprung: Absprung vom Brett, Steigerungslauf, Themenschwerpunkt: Flugphase

Hochsprung: Wiederholung Anlauf, Einführung Flop-Technik

Laufen, Springen, Werfen

Klasse 9/10

Jahrgang 9:

Wiederholung/Anwendung Tiefstart

Sprintstaffeln

Hürdensprint

100 m aus dem Tiefstart

Speerwurf oder Kugelstoß

Jahrgang 10:

Weitsprung oder Hochsprung

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

Speerwurf

Kugelstoß

Hürdenlauf

Inhalte

Bewegungsfeld

„Bewegen auf rollenden
und gleitenden Geräten“

Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten

Waveboard, Einrad, Pedalo

Klasse 5 (nicht) /6

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

-

Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten

Klasse 7/8 (nicht)

Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten

Inliner

Klasse 9(nicht)/10

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

Inhalte
Bewegungsfeld
„Kämpfen“

Kämpfen

Raufen und Rangeln

Klasse 5/6 (nicht) 3-4 DS

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

Klasse 7/8 (nicht) 3-4 DS

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

Testmöglichkeit: Ausführung der Haltetechnik, Verhalten im Bodenkampf

Klasse 9/10(nicht) 3-4 DS

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

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