

## Der Beitrag des Faches Sport zur Bildung

Angesichts des beschleunigenden sozialen Wandels in vielen Lebensbereichen ist eine angemessene Neufassung und Erweiterung des Bildungsbegriffs unumgänglich. In diesem neuen Verständnis ist es Aufgabe schulischer Bildung, die Schüler/innen zur Bewältigung von Lebenssituationen im Spannungsfeld von Selbstbestimmung und sozialer Verantwortung zu befähigen. Die hierzu erforderliche Handlungskompetenz umfasst die Bereiche Sachkompetenz, Methodenkompetenz und Sozialkompetenz.

Diese Kompetenzen sind als ganzheitliche Befähigungen zu verstehen, die auf die Erhaltung der Persönlichkeit im motorischen, kognitiven und sozialen Bereich angelegt sind; sie sollen fächerübergreifend anwendbar und für den außerschulischen Bereich tauglich sein.

Das Fach Sport nimmt durch seinen Auftrag zur Erweiterung der sportlichen Handlungskompetenz im Fächerkanon eine Sonderstellung ein. Während alle anderen Fächer vorwiegend kognitive Ziele verfolgen, sichert das Fach Sport den Schüler/innen durch die Verwirklichung psychomotorischer Lernziele ein Mindestmaß an Bewegung.

Dabei soll einerseits die Motorik entwickelt und andererseits die Motivation für ein möglichst dauerhaftes Sporttreiben aufgebaut werden.

Über die Entwicklung der Motorik hinaus wird auch eine verbesserte Wahrnehmungsfähigkeit für körperliche und psychische Reaktionen infolge unterschiedlicher sportlicher Belastung angestrebt.

Da die Unterrichtszeit im Fach Sport allein nicht ausreicht, dauerhafte positive Anpassungen des Körpers zu bewirken, ist es eine wichtige Aufgabe, über Bewusstmachung den Lernenden Methodenkenntnisse zu vermitteln, die sie dazu befähigen, ihre Fitness auch nach der Schulzeit selbstständig zu erhalten.

Damit leistet das Fach Sport langfristig nicht nur einen unersetzlichen Beitrag zur Entwicklung der Motorik, sondern auch zur Gesundheitserziehung.

Darüber hinaus bietet das Fach Sport wie kaum ein anderes Fach die Möglichkeit, soziales Handeln zu erfahren und zu praktizieren. Im Sportunterricht soll die notwendige Handlungskompetenz vermittelt werden, um einerseits eigene Ziele mit fairen Mitteln durchzusetzen, andererseits aber auch Rücksicht auf Schwächere zu nehmen, sportliche Leistung zugunsten höherer Zielsetzungen zu relativieren und mit Partnern bei der Lösung komplexer Aufgaben zu kooperieren. So können durch Sportunterricht wichtige Schlüsselqualifikationen erworben werden.

Da der Sportbegriff in unserer Gesellschaft ein weit gefasster Begriff zwischen Breiten- und Leistungssport ist, muss der Sportunterricht diese vielfältigen Perspektiven vermitteln, wenn Schülern/innen zu einem eigenständigen Urteil über vielschichtige Phänomene des Sports befähigt werden sollen.

Eine umfassende sportliche Handlungskompetenz kann sich demnach nur durch die mehrperspektivische Erfahrung vielfältiger Handlungssituationen entwickeln, die differenziert reflektiert und verarbeitet werden müssen.

### Jahrgangsstufenplan Handball 5./6 Klasse

<i>Ziele / Inhalte</i>	<i>Anforderungsniveau</i>	<i>Überprüfung</i>
<b>Technik:</b> Zuspiel (Passen) und Annahme (Fangen)	▪ Ballgewöhnung, Kombinationsball-Spiel	Pass-Spiel
Schlagwurf	▪ Schlagwürfe im Stand und in der Bewegung	Zielwürfe gegen die Wand, Torwürfe
Ballführen / Dribbling	▪ Regelgerechtes Dribbeln rechts und links	Staffelwettkämpfe
	▪	
<b>Taktik:</b> Angriff Freilaufen und Anbieten,	▪ Überzahlspiele	Kleinfeldspiele in Überzahl, Spielerisches Gesamtverhalten, Fairness
	▪	
<b>Regeln</b>	▪ Vereinfachte Regeln	

### Jahrgangsstufenplan Handball 7. - 10. Klasse

<i>Ziele / Inhalte</i>	<i>Anforderungsniveau</i>	<i>Überprüfung</i>
<b>Technik:</b> Schlagwurf direkt und indirekt	▪ Einzel- und Partnerübungen	Schlagwürfe mit Zielangabe
Annahme im Stand, im Lauf, im Sprung	▪ in Brusthöhe, ▪ in Überkopfhöhe, ▪ in Bodenhöhe	Werfen und Fangen mit Partner und in der Gruppe
Ballführung rechts und links	▪ am Ort, ▪ um Hindernisse ▪ im schnellen Lauf ▪ mit Torwurf	Slalomdribbeln
Sprungwurf	▪ ohne und mit Zuspiel	Sprungwürfe aufs Tor ohne und mit passivem Abwehrspieler
	▪	
<b>Taktik:</b> Angriff	▪ Tempogegenstoß aus dem Dribbeln mit Abspiel mit Torwart und Paß von ihm	Angriffsverhalten im Spiel, Steil- und Querpaß
	▪ Überzahlangriff ▪ 3:2, 4:3, f	Positionen einhalten, schnelle Pässe
Abwehr	▪ Manndeckung ▪ Raumdeckung	Abwehrverhalten im Spiel 3:3, 4:4
<b>Regeln</b>	▪ Spiel mit vollem Regelwerk	

### Jahrgangsstufenplan Fußball 5. Klasse (5 Doppelstunden)

<i>Ziele / Inhalte</i>	<i>Anforderungsniveau</i>	<i>Überprüfung</i>
<b>Technik:</b> Ballannahme	▪ Annahme rollender Bälle	Bank passen
Passen	▪ flaches Zuspiel	
Ballführen / Dribbling	▪ Führen des Balles	Dribbelparcours
Torschuss	▪ Torschuss in individueller Ausführung	
<b>Taktik:</b> Angriff	▪ Überzahlspiele	Parteiball 5 : 2
Freilaufen / Anbieten	▪ 1 : 1 -> 4 : 4	
<b>Regeln</b>	▪ Foulregeln / Kleinfeldregeln	Arbeitsblatt

### Jahrgangsstufenplan Fußball 6. Klasse (5 Doppelstunden)

<i>Ziele / Inhalte</i>	<i>Anforderungsniveau</i>	<i>Überprüfung</i>
<b>Technik:</b> Ballführen / Dribbling	▪ Annahme rollender Bälle	Dribbelparcours auf Zeit
Torschuss	▪ Spannstoßarten	Zielschiessen auf Tor
	▪ Torschussvarianten in spielnahen Situationen, Kopfball	
	▪ Torschuss in individueller Ausführung	
<b>Taktik:</b> Angriff	▪ Überzahlspiele	Parteiball 5 : 2
	▪ 1 : 1 -> 4 : 4	
Abwehr	▪ Mannverteidigung: Orientierung zu Gegenspieler / Ball	
	▪ Torwartverhalten	

### Jahrgangsstufenplan Fußball 7. Klasse (5 Doppelstunden)

<i>Ziele / Inhalte</i>	<i>Anforderungsniveau</i>	<i>Überprüfung</i>
<b>Technik:</b> Ballführen / Dribbling	▪ beidfüssige Ballführung / Täuschungen	Dribbelparcours auf Zeit
Passen / Torschuss	▪ Zuspiel in spielnahen Situationen	
	▪ Kopfball	
	▪ Torschuss in spielnahen Situationen	
<b>Taktik:</b> Angriff	▪ Spiel mit Rollenverteilung (z.B. in der Spielsituation 5:5 bis 7:7), Standardsituationen	Spielverlagerung
	▪ Verhalten: Angreifer / Abwehrspieler	
Abwehr	▪ Mannverteidigung: Orientierung zu Gegenspieler/Ball	Spiel 4 : 4
<b>Regeln</b>	▪ Regelwerk Großfeld	

### Jahrgangsstufenplan Badminton 8. Klasse (5 Doppelstunden)

<i>Ziele / Inhalte</i>	<i>Anforderungsniveau</i>	<i>Überprüfung</i>
<b>Technik:</b> Ball- / Schlägergewöhnung	▪ Balltransport, Aufnahme des liegenden und fliegenden Balles / Unterhandschlag gegen den Vorhang	
Hoher Aufschlag	▪ Zielzonenaufschläge	6 Aufschläge in Zonen
Clear (Überkopf und Vorhand)	▪ Partnerschläge	Freie Beobachtung
Netzspiel	▪ Partnerschläge (durch Reifen, unter Schläger) flach	Freie Beobachtung
<b>Taktik:</b> Angriff und Verteidigung	▪ Einzelspiel im Halbfeld	Spielbeobachtung
<b>Regeln</b>	▪ Vereinfachte Einzelregeln	Arbeitsblatt oder Spielbeobachtung

### Jahrgangsstufenplan Badminton 9. Klasse (5 Doppelstunden)

<i>Ziele / Inhalte</i>	<i>Anforderungsniveau</i>	<i>Überprüfung</i>
<b>Technik:</b> Drop	▪ Rückschlag des hohen Balles nah hinter das Netz	Freie Beobachtung
Rückhandschläge	▪ Rückschläge Rückhand eines Aufschlages weit	Freie Beobachtung
Lauf aus ZP – Ausfallschritt - ZP	▪ Abwehr eines Drop aus der ZP	Freie Beobachtung
	▪	
<b>Taktik:</b> Angriff und Verteidigung	▪ Einzelspiel ganzes Feld	Spielbeobachtung, kl. Turnier
	▪	
<b>Regeln</b>	▪ Einzelregeln	Arbeitsblatt und Spielbeobachtung

### Jahrgangsstufenplan Badminton 10. Klasse (5 Doppelstunden)

<i>Ziele / Inhalte</i>	<i>Anforderungsniveau</i>	<i>Überprüfung</i>
<b>Technik:</b> kurzer Aufschlag	▪ Zonenaufschläge	6 kurze Zonenaufschläge
Smash	▪ Schmetterball eines hohen Aufschlages	Freie Beobachtung
Lauf ZP – Grundlinie - ZP	▪ Abwehr eines hohen Aufschlages mit Lauf zu ZP	Freie Beobachtung
	▪	
<b>Taktik:</b> Angriff und Verteidigung im Doppelspiel, Stellungsspiel	▪ Spiel 2 : 2	Spielbeobachtung, kl. Turnier
	▪	
<b>Regeln</b>	▪ Doppelregeln	Arbeitsblatt

### Jahrgangsstufenplan Basketball 6. Klasse (5 Stunden)

<i>Ziele / Inhalte</i>	<i>Anforderungsniveau</i>	<i>Überprüfung</i>
<b>Technik:</b> Ballgewöhnung	▪ Fangspiele/ Experimentieren mit versch. Bällen	
Ballführung/ Dribbling	▪ Dribbeln im Stand/ Lauf	Kontrolldribbeln
Passen, Fangen	▪ Brust- und Bodenpass	Passgenauigkeit
Korbleger	▪ Einführung auf ballstarker Seite	Korblegersicherheit
<b>Taktik:</b>	▪ Freilaufen und Anbieten (Parteball, Turmball)	allg. Spielfähigkeit
	▪ Spiel 2:2, 3:3 mit vereinfachten Regeln	
<b>Regeln</b>	▪ Ausballregel, Fair-Play	

### Jahrgangsstufenplan Basketball 7. Klasse (5 Doppelstunden)

<i>Ziele / Inhalte</i>	<i>Anforderungsniveau</i>	<i>Überprüfung</i>
<b>Technik:</b> Ballführung/ Dribbling	▪ regelgerechtes Dribbeln (Zweikontaktrhythmus)	Schnelligkeitsdribbeln
	▪ Stoppen mit Ball/ Sternschritt	Kontrolldribbeln
Korbleger	▪ ballschwache Seite	
Positionswurf	▪ mit/ ohne Brett aus der Nahdistanz	Treffsicherheit
<b>Taktik:</b>	▪ Ausspielen einer Überzahlsituation 2:1, 3:2	
	▪ Tigerball, Minibasketball	Spielverhalten 3:3
<b>Regeln</b>	▪ Foul-, Dribbelregeln	

### Jahrgangsstufenplan Basketball 8. Klasse (5 Doppelstunden)

<i>Ziele / Inhalte</i>	<i>Anforderungsniveau</i>	<i>Überprüfung</i>
<b>Technik:</b> Ballführung, Dribbling, Passen	▪ Kombination Passen/Dribbeln	
Korbleger	▪ nach Zuspiel	Korblegersicherheit
Positionswurf	▪ nach Zuspiel/ Mitteldistanz	Treffsicherheit
	▪	
<b>Taktik:</b>	▪ Angriffsmöglichkeiten 1:0, 2:0 (Schnellangriff)	Fast-Breaks
	▪ 3:1 Schnellangriffe und Verteidigungsverhalten	
	▪ 3:3, 5:5	Spielverhalten 3:3
<b>Regeln</b>	▪ Basketballregeln Ganzfeld (Rückfeldverstoß)	

### Jahrgangsstufenplan Basketball 9. Klasse (5 Doppelstunden)

<i>Ziele / Inhalte</i>	<i>Anforderungsniveau</i>	<i>Überprüfung</i>
<b>Technik:</b> Ballführung/ Dribbling	▪ mit Handwechsel	Zeitdribbeln
Korbleger	▪ in spielnahen Situationen	
Positionswurf	▪ Sprungwurf	Treffsicherheit
Verteidigung	▪ Beinarbeit	
<b>Taktik:</b>	▪ 2:1 Schnellangriff	Taktikverhalten Überzahl
	▪ 3:3, 5:5	Taktikverhalten Gleichzahl
	▪ Reboundverhalten	
<b>Regeln</b>	▪ Freiwurfregel, 3-Sekundenregel	

### Jahrgangsstufenplan Basketball 10. Klasse (5 Doppelstunden)

<i>Ziele / Inhalte</i>	<i>Anforderungsniveau</i>	<i>Überprüfung</i>
<b>Technik:</b>	▪ Verteidigungsposition	
Ballführung/ Dribbling	▪ Dribbeln mit/ ohne Blickkontakt zum Ball	Zeitdribbeln
Block stellen	▪ ... in Angriff und Verteidigung	
Positions-/Sprungwurf	▪ alle Distanzen; Freiwurf	Treffsicherheit
<b>Taktik:</b>	▪ 3:2 Schnellangriff und Verteidigung	
	▪ (1:1), 2:2, 3:3 Spielsituationen; Block stellen	Taktikverhalten Gleichzahl
	▪ ggfs. give and go,...	Spielfähigkeit
<b>Regeln</b>	▪	

### Jahrgangsstufenplan Volleyball 7. Klasse (15 Stunden)

<i>Ziele / Inhalte</i>	<i>Anforderungsniveau</i>	<i>Überprüfung</i>
<b>Technik:</b> Oberes Zuspiel	▪ OZ im Stand und nach Bewegung	OZ im Dreieck
Unteres Zuspiel	▪ UZ im Stand	
	▪ Führen des Balles	
Aufschlag	▪ Aufschlag von unten	Aufschlag auf Ziele
<b>Taktik:</b> Angriff	▪ gezieltes Pritschen ins Feld	OZ auf Ziele nach Zuspiel
	▪ Spiel 1: 1, 2 : 2	
		Spiel 1 : 1
<b>Regeln</b>	▪ Kleinfeldregeln	

### Jahrgangsstufenplan Volleyball 9. Klasse (5 Doppelstunden)

<i>Ziele / Inhalte</i>	<i>Anforderungsniveau</i>	<i>Überprüfung</i>
<b>Technik:</b> Oberes Zuspiel	▪ OZ in variablen Formen / Zuspiel	Zuspiel auf Angreifer
Unteres Zuspiel	▪ Ballannahme in spielnahen Situationen	Annahme Aufschlag
Aufschlag	▪ Tennis- bzw. Flatteraufschlag	Zielaufschläge
Angriffsschlag	▪ frontaler Angriffsschlag	
<b>Taktik:</b> Angriff	▪ Situationsgerechtes OZ und UZ im Spiel 3 : 3 / 4 : 4	Spiel 3:3
Abwehr	▪ Verständigung auf dem Spielfeld	
Block	▪ Abwehr von Angriffsschlägen	
<b>Regeln</b>	▪ vereinfachte Volleyballregeln	Schiedsrichter

### Jahrgangsstufenplan Volleyball 10. Klasse (5 Doppelstunden)

<i>Ziele / Inhalte</i>	<i>Anforderungsniveau</i>	<i>Überprüfung</i>
<b>Technik:</b> Oberes Zuspiel	▪ situationsgerechtes Anwenden aller Techniken	Zuspiel von Pos. III
Unteres Zuspiel	▪ Spielsituationen 3 : 3 bis 6 : 6	
Aufschlag	▪ Annahmeriegel	
Angriffsschlag	▪ Finten / Lob	
<b>Taktik:</b> Angriff	▪ Spielaufbau über Pos. III (z.B. in der Spielsituation 5:5 bis 7:7),	Kontinuum 4 : 4 mit Zuspieler Pos.III
	▪ Verhalten: Angreifer / Abwehrspieler	
Abwehr	▪ Spielsystem mit vorgezogener Pos. VI	Spiel 6 : 6
<b>Regeln</b>	▪ vereinfachte Volleyballregeln	

### Jahrgangsstufenplan Gymnastik und Tanz 5. Klasse (10 Stunden)

<i>Ziele / Inhalte</i>	<i>Anforderungsniveau</i>	<i>Überprüfung</i>
<b>Körperbildung:</b> funktionelle Gymnastik	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dehnen und Kräftigen</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Koordination</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ausdauer</li> </ul>	
<b>Körperwahrnehmung:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Anspannungs- und Entspannungsübungen</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪</li> </ul>	
<b>Rhythmische Bewegungsfähigkeit:</b> - in der Gymnastik	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Laufen in verschiedenen räumlichen und zeitlichen Varianten nach vorgegebenen Rhythmen</li> </ul>	
	Laufen im Wechsel mit Hüpfen auf Musik	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bewegungserfahrung mit einem Handgerät</li> </ul>	Vorgegebene Bewegungselemente
<b>Bewegungsgestaltung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sich durch Bewegung ausdrücken</li> <li>▪ - rhythmisch / - dynamisch / - räumlich</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Partneraufgabe: Erstellen eines Programms, das Lauf-, Hüpf- oder Sprungformen enthält</li> </ul>	Beurteilung der Partnerarbeit

### Jahrgangsstufenplan Gymnastik und Tanz 6 Klasse (10 Stunden)

<i>Ziele / Inhalte</i>	<i>Anforderungsniveau</i>	<i>Überprüfung</i>
<b>Körperbildung:</b> funktionelle Gymnastik	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dehnen und Kräftigen</li> </ul>	Fitnessparcour
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Koordination</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ausdauer</li> </ul>	
<b>Körperwahrnehmung:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Anspannungs- und Entspannungsübungen</li> </ul>	
<b>Rhythmische Bewegungsfähigkeit</b> - in der Gymnastik	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Laufen über Zauberschnüre, Bänke, Reifen</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Laufen , Hüpfen und Springen in verschiedenen Variationen mit Musik oder Klanginstrumenten</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bewegungserfahrung mit einem weiteren Handgerät</li> </ul>	Vorgegebene Bewegungselemente
<b>Bewegungsgestaltung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sich durch Bewegung ausdrücken</li> <li>▪ - rhythmisch / - dynamisch / - räumlich</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Erarbeiten einer kleinen Bewegungsfolge mit Handgerät in Kleingruppen</li> </ul>	Beurteilung der Gruppenarbeit



## Jahrgangsstufenplan Gymnastik und Tanz 7. Klasse (10 Stunden)

<i>Ziele / Inhalte</i>	<i>Anforderungsniveau</i>	<i>Überprüfung</i>
<b>Körperbildung:</b> funktionelle Gymnastik	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bewusste Anwendung funktioneller Übungen</li> </ul>	
<b>Körperwahrnehmung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Vertrauensübungen ( z. B. Laufen zu zweit oder zu dritt mit Musik , ein Partner hat die Augen verbunden und wird geführt.)l</li> </ul>	
<b>Rhythmische Bewegungsfähigkeit:</b> - in der Gymnastik	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rhythmische Klatschübungen in der Hoch- , Tief- und Seitbewegung mit einem oder mehreren Partnern</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Laufen in verschiedenen räumlichen und zeitlichen Variationen</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ In Kleingruppen: Verbindung der Laufübungen mit den Rhythmusübungen, unterschiedliche rhythmische Einsätze, Variation durch die Schüler</li> </ul>	
<b>Bewegungsgestaltung</b> Entwicklung gestalterischer Fähigkeiten - mit Partner - in Gruppen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Erstellen einer Choreographie auf der Basis der erarbeiteten Elemente. Erweiterung durch andere Bewegungselemente aus der Gymnastik oder dem Turnen (Kleingruppen)</li> </ul>	Beurteilung der Choreographie

## Jahrgangsstufenplan Gymnastik und Tanz 8. Klasse (10 Stunden)

<i>Ziele / Inhalte</i>	<i>Anforderungsniveau</i>	<i>Überprüfung</i>
<b>Körperbildung:</b> funktionelle Gymnastik	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bewusste Anwendung funktioneller Übungen</li> </ul>	Circuittraining
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Circuittraining</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Laufen in verschiedenen räumlichen und zeitlichen Varianten, starke Belastung des Kreislaufs</li> </ul>	
<b>Körperwahrnehmung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dehnübungen als Wahrnehmungsübung mit Partner</li> <li>▪ Entspannungsübungen mit bewusster Atmung</li> </ul>	
<b>Rhythmische Bewegungsfähigkeit:</b> - in der Gymnastik	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Einsatz unterschiedlicher Handgeräte : Anpassen an das Gerät, sammeln von Körpererfahrung</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bewegung mit den frei gewählten Geräten nach Raum- und Musikvorgabe</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Erfassung typischer Musikrichtungen und ihre Umsetzung in gymnastische Bewegung</li> </ul>	
<b>Rhythmische Bewegungsfähigkeit:</b> Entwicklung gestalterischer Fähigkeiten - mit Partner - in Gruppen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Entwicklung einer kleinen Bewegungsfolge mit frei gewähltem Handgerät (Partner oder Gruppenarbeit)</li> </ul>	Beurteilung der Bewegungsfolge

### Jahrgangsstufenplan Gymnastik und Tanz 9. Klasse (10 Stunden)

<i>Ziele / Inhalte</i>	<i>Anforderungsniveau</i>	<i>Überprüfung</i>
<b>Körperbildung:</b> funktionelle Gymnastik	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Entwicklung eines Übungsprogramms in Partnerarbeit</li> </ul>	Erarbeitetes Programm
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ausdauer</li> </ul>	
<b>Körperwahrnehmung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Entspannungsübungen mit bewusster Atmung, Lockerungsübungen mit Partnerhilfe</li> </ul>	
:	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪</li> </ul>	
<b>Rhythmische Bewegungsfähigkeit:</b> - im Tanz	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Erfassung typischer Musikrichtungen und ihre Umsetzung in tänzerische Bewegungen</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Erfassung typischer Stilrichtungen ( z. B. Folklore, Jazztanz)</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Erarbeitung typischer Bewegungselemente ( z. B. Jazztanz)</li> </ul>	Vorgegebene Bewegungselemente
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sich mit Hilfe der erarbeiteten Elemente ausdrücken</li> <li>▪ - rhythmisch / - dynamisch / - räumlich</li> </ul>	
<b>Bewegungsgestaltung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gruppenarbeit: Erstellen einer Choreographie,</li> </ul>	Beurteilung der Gruppenarbeit

### Jahrgangsstufenplan Gymnastik und Tanz 10. Klasse (10 Stunden)

<i>Ziele / Inhalte</i>	<i>Anforderungsniveau</i>	<i>Überprüfung</i>
<b>Körperbildung:</b> funktionelle Gymnastik	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Circuittraining</li> </ul>	Circuittraining
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ausdauer</li> </ul>	
<b>Körperwahrnehmung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Entspannungsübungen mit bewusster Atmung, Lockerungsübungen mit Partnerhilfe</li> </ul>	
<b>Rhythmische Bewegungsfähigkeit:</b> - in der Gymnastik	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Verbesserung komplexer gymnastischer Formen mit und ohne Handgerät</li> </ul>	Vorgegebene Bewegungsformen
- im Tanz	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Erarbeitung weiterer typischer Bewegungselemente ( z. B. Jazztanz )</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Verbesserung der Bewegungsqualität</li> </ul>	Vorgegebene Bewegungselemente
<b>Bewegungsgestaltung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Erarbeitung einer Choreographie (Gruppenarbeit)</li> </ul>	Beurteilung der Gruppenarbeit

## Turnen

Methodenkompetenz:

- Anwenden von Kenntnissen zum Auf- und Abbau von Geräten
- Anwenden von Kenntnissen zum Helfen und Sichern
- Anwenden von Kenntnissen zur Technik der Turnelemente

Sozialkompetenz:

- Verantwortliches Helfen und Sichern
- Bereitschaft auch mit schwächeren Schülern zusammen zu turnen
- partnerschaftliches Verhalten und Miteinander beim Lernen

Sachkompetenz:

### Jahrgangsstufenplan Turnen 5. Klasse (10 Stunden)

<i>Ziele / Inhalte</i>	<i>Anforderungsniveau</i>	<i>Überprüfung</i>
<b>Erproben und Erfahren von Bewegungsmöglichkeiten</b> an Geräten und Gerätekombinationen (2Stunden)		
<b>Bewegungsfertigkeiten</b> (5 Stunden)	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Rolle vw/ Rolle rw</li></ul>	Technikabnahmen
	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Hocke über den Querkasten</li></ul>	
	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Schwingen am Parallelbarren</li></ul>	
<b>Bewegungsgestaltung</b> aus normierten und nicht normierten Elementen (3 Stunden)		Kür

### Jahrgangsstufenplan Turnen 6. Klasse (30 Doppelstunden)

<b>Ziele / Inhalte</b>	<b>Anforderungsniveau</b>	<b>Überprüfung</b>
<b>Bewegungserfahrungen</b> erweitern (6 Stunden)		
Rhythmische Bewegungserfahrungen (2 Stunden)		
Erlernte Bewegungselemente aus Klasse 5 in Synchronturnen und im Paralleltturnen anwenden (je 2 Stunden)		
<b>Bewegungsfertigkeiten</b> (15 Stunden)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Handstand abrollen</li> </ul>	Technikabnahmen/Kür bzw. Bundesjugendspiele Turnen
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Radwende</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Varianten der Rolle vw</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rad/Sprünge/Stände</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sprunghocke/Grätsche über T-Bock (Kasten), Gerätehöhe 110 cm</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hüftaufschwung /Hüftumschwung/Unterschwung aus dem Stand/Knieaufschwung <i>am Reck</i></li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kehre/Wende/Kippe in den Grätschsitz <i>am Parallelbarren</i></li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gehen/Nachstellschritt/Pferdchensprung/weitere Grundelemente, Abgang, Aufgang <i>am Schwebebalken</i></li> </ul>	
<b>Bewegungsgestaltung</b> aus normierten und nicht normierten Elementen (3 Stunden)		

### Jahrgangsstufenplan Turnen 7. Klasse (10 Doppelstunden)

<b>Ziele / Inhalte</b>	<b>Anforderungsniveau</b>	<b>Überprüfung</b>
<b>Bewegungsfertigkeiten</b> (20 Stunden)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rolle vw in den flüchtigen Handstand</li> </ul>	Technikabnahmen /Kür
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Verfeinerung der Sprungrolle</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Verfeinerung der Radwende</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Verfeinerung der Bewegungsverbinding aus den Klassen 5 und 6</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Verschiedene Sprünge vom Minitramp auf die Niedersprungmatte</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Verfeinerung der Hocke über den Querkasten, ansonsten auch Hocke über den Längskasten möglich</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Schwingen an Ringen, Drehen im toten Punkt</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪</li> </ul>	

### Jahrgangsstufenplan Turnen 8. Klasse (15 Stunden)

<b>Ziele / Inhalte</b>	<b>Anforderungsniveau</b>	<b>Überprüfung</b>
<b>Bewegungsfertigkeiten</b> (9 Stunden)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Festigen der bisher erlernten Fertigkeiten</li> </ul>	
<b>Bewegungsgestaltung</b> (6 Stunden)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ An einem bis zwei Geräten (Ringe)</li> </ul>	

### Jahrgangsstufenplan Turnen 9. Klasse (15 Doppelstunden)

<b>Ziele / Inhalte</b>	<b>Anforderungsniveau</b>	<b>Überprüfung</b>
<b>Bewegungsfertigkeiten</b> (15 Stunden)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bodenkür aus den erlernten Übungen der Schuljahre 5-8 (ggf. mit Musik)</li> </ul>	Kür

### Jahrgangsstufenplan Turnen 10. Klasse (15 Doppelstunden)

<b>Ziele / Inhalte</b>	<b>Anforderungsniveau</b>	<b>Überprüfung</b>
<b>Bewegungsfertigkeiten</b> (15 Stunden)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Festigen der erlernten Fertigkeiten am <i>Barren</i></li> </ul>	Techniküberprüfungen/Kür
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Oberarmstand mit abrollen in den Oberarmstütz (Barren)</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Festigen der erlernten Fertigkeiten am <i>Schwebebalken</i></li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Abgang Radwende, Abgang Handstützüberschlag (Schwebebalken)</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Festigen der erlernten Fertigkeiten am <i>Reck</i></li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Unterschwingung aus dem Stütz (Reck)</li> </ul>	

Die Inhalte der Geräte Reck und Schwebebalken können parallel für Jungs und Mädchen durchgeführt werden!

## Inhalte der Leichtathletik in den 5.-10. Klassen.

### 5. Klasse

<u>Inhalte:</u>	<u>Erläuterung:</u>	<u>Überprüfung:</u>
1) Spielformen	a) Fangen b) Fangen auf den Linien c) Reaktionsspiele – rot/schwarz 1/2/3/4/5/6/7/8	-
2) Koordination	a) Mattenbahn b) Reifenlauf c) Matten – Kästen d) Seilspringen e) Kleines Lauf ABC	-
3) Technik	a) Sprint – Tiefstart, Ballenstart b) Weitsprung – Anlauf: 3 Phasen: Absprung – Schrittweitsprung – Landung c) Hochsprung – Schersprung aus Anlauf d) Schlagwurfwurf – Schrittfolge ( 3 Schritt- Rhyth.): Armführung Umsetzen und Abwurf	- Sprint 50 m - Weitsprung - Hochsprung - Ballwurf 80 g/200 g
4) Ausdauer	15 min. am Stück	- Cooper - Test - 800/1000 m

## **6. Klasse**

Wiederholung - Vertiefung - Festigung

<b><u>Inhalte:</u></b>	<b><u>Erläuterung:</u></b>	<b><u>Überprüfung:</u></b>
1) Sprint-Technik	Großes Lauf A – B – C	50/75 m
2) Ausdauer	25 min. am Stück	- Cooper - Test - 800/1000 m

## **7. Klasse**

Vertiefung der Komponenten aus 5. Klasse und 6. Klasse

<b><u>Inhalte:</u></b>	<b><u>Erläuterung:</u></b>	<b><u>Überprüfung:</u></b>
1) Hochsprung	Hinführung zum Flop Hinführung zum Flop	Hochsprung
2) Wurf	5 Schritt Rhythm.	Ballwurf 200 g
3) Kugelstoß	Standstoß, Angeh-Technik	Kugelstoß 3-6,25 kg



## 8. Klasse

Vertiefung der Komponenten aus vorherigen Klassen

<u>Inhalte:</u>	<u>Erläuterung:</u>	<u>Überprüfung:</u>
1) Flop Technik	A > Bogenlauf mit Treffen des Absprungpunktes. Markierung der letzten drei Schritte. B > Steigphase an der über 2m hohen Latte einüben. C > Aus dem Stand – rückwärtiges überspringen der Latte. D > Zusammenfügen der erlernten Elemente. E > Akzentuierung der letzten drei Schritte. F > Beachtung der Landung, habe ich mein Schwungbein eingesetzt und gedreht ?	Hochsprung
2) Tempoläufe	als Zeitgefühläufe: 50 m 100 m 150 m 200 m 300 m 400 m	100-400 m
3) Ausdauer	Ausdauerarbeit > 5 Runden > 10 Runden	- Cooper - Test - 800 - 5000 m
4) Sprint	in den schon bekannten Formen	75-400 m

## 9. Klasse

Vertiefung der Komponenten aus vorherigen Klassen

<u>Inhalte:</u>	<u>Erläuterung:</u>	<u>Überprüfung:</u>
1) Kugelstoß	Stoßen mit angemessenen Gewichten, Stoßauslage; Auftaktbewegung	Kugelstoß 3-6,25 kg

## 10. Klasse

Vertiefung der Komponenten aus vorherigen Klassen

<u>Inhalte:</u>	<u>Erläuterung:</u>	<u>Überprüfung:</u>
1) Speerwurf	Standwurf, 3 Schritt Rhythmus, 5 Schritt- Rhythmus	Speer 400-600 g
2) Kugelstoß	Gesamtkoordination der Seitstoßtechnik	Kugelstoß 3-6,25 kg

## Jahrgangsstufenplan Schwimmen 5. Klasse

<b>Ziele / Inhalte</b>	<b>Anforderungsniveau</b>	<b>Überprüfung</b>
<b>Kraul:</b> Beinschlag	- den Kraulbeinschlag als Fortbewegungsform kennen und nutzen	- 50m Kraul in möglichst kurzer Zeit schwimmen
Armzug und Atmung	- den Armzug kennen und nutzen	- Technik (Lernfortschritte)
Gesamtbewegung	- den Armzug mit der Atmung koordinieren	- Startsprung vom Block
Startsprung	- erkennen, dass die Kraularmbewegung Hauptantriebsquelle beim Kraulschwimmen ist	
Wende	- die Koordination der Beinschlag und der Atmung mit der Armbewegung in der Grobform beherrschen	
	- Startsprung vom Beckenrand und Block	
	- Einfache Wende	
<b>Rückenschwimmen:</b>	- Armbewegung in Rückenlage kennen und nutzen	- 50m Rücken in möglichst kurzer Zeit schwimmen
Beinschlag in Rückenlage	- Beinschlag in Rückenlage kennen und nutzen	- Technik (Lernfortschritte)
Armbewegung in Rückenlage	- Koordination der Arm- und Beinschlag	- Start
Start	- Rückenstart kennen und nutzen	
Wende	- Einfache Wende	
<b>Brustschwimmen:</b>	- die Beinbewegung kennen und nutzen	- 50m Brust in möglichst kurzer Zeit schwimmen
Beinbewegung	- die Armbewegung kennen und nutzen	- Technik (Lernfortschritte)
Armbewegung und Atmung	- die Wirkungsweise der Schwunggrätsche (Beine) als Antrieb erkennen und nutzen	- Start mit Tauchzug
Gesamtbewegung	- die Beinbewegung in Grobform ausführen	
Startsprung mit Tauchzug	- den Brustarmzug mit Atmung sicher im Wasser ausführen	
Wende	- die Gesamtbewegung in der Grobform beherrschen	
<b>Tauchen</b>	- nach Startsprung eine möglichst lange Strecke tauchen	- Streckentauchen