

Jahrgang 5

Bewegungsfelder	Inhalt	Kompetenzen	Differenzierung	Fachsprache/Regeln/Hinweise
Turniere	Staffellauf Crosslauf opt. Brennball opt. Fußball für Toleranz BJS	Die Schülerinnen und Schüler können... ...einen schülergerechten Mehrkampf absolvieren.		
Laufen, Springen, Werfen	Leichtathletik → Staffellauf (50m) → Ausdauer (800m/ 1000m/ 10min) → Sprint (50m) → Werfen: Schlagball (80 g) → Weitsprung	Die Schülerinnen und Schüler können... ... eine Kurzstrecke in hohem Tempo zurücklegen. ... den Hochstart ausführen. ... einen Dauerlauf von ca. 10 Minuten absolvieren. ... beim Staffellauf die Stabübergabe mit Handwechsel durchführen. ... einbeinig abspringen und weit springen. ... die Technik des Schlagwurfes in Grobform ausführen. ... sicher mit Sportgeräten umgehen.	- Distanz und Zeit - Technik und Tempo bei Stabübergabe - Technikumsetzung Schlagwurf	- Hochstart - Steigerungslauf - Sprint - Staffelstab/Staffelholz - Schlagball - Schlagwurf - Ausdauerlauf inklusive Atemtechnik
Kämpfen und Verteidigen	Ringen und Raufen → kleine Spiele zu Körperkontakt → feste Regeln und Rituale → kleine Fallschule → Partner- und Gruppenkämpfe	Die Schülerinnen und Schüler können... ... nach vorgegebenen oder gemeinsam vereinbarten Regeln kämpfen. ... Regeln und Rituale einhalten. ... einfache Fall- und Griffübungen durchführen. ... situationsgerecht Gleichgewicht halten und den Raum und Material verteidigen. ... Rücksicht auf sich selbst und andere nehmen. ... Körperkontakt zulassen.	- Auswahl der Übungen - Fokus auf Griffübungen - Hilfestellung - Schiedsrichter-tätigkeit	- Stopp-Regel - Begrüßen und Bedanken Hinweis: - Elternbrief - lange Kleidung
Spielen	Kleine Spiele → Brennball → Völkerball → Merkball → Jägerball	Die Schülerinnen und Schüler können... ... verschiedene Grundfertigkeiten (Werfen, Fangen, Passen, Prellen und Dribbeln) mit unterschiedlichen Spielgeräten in unterschiedlichen Spielsituationen einsetzen.	- Grundfertigkeiten reduzieren: Fokus auf Werfen und Fangen - Variation der	- Werfen - Fangen - Passen - Prellen - Dribbeln

	<ul style="list-style-type: none"> → Piratenspiel → kooperative Fangspiele → Vertrauensspiele → Chinesische Mauer → Spiele zur Problemlösung 	<ul style="list-style-type: none"> ... einfache taktische Anforderungen (Angriffs- und Verteidigungsverhalten) anwenden. ... vorgegebene Regeln einhalten. ... Mit- und Gegenspieler beachten. ... sich kooperativ gegenüber ihren Klassenkameraden verhalten. ... Mannschaften bilden. ... mit Sieg und Niederlage umgehen und Entscheidungen akzeptieren. 	taktischen Anforderungen	<ul style="list-style-type: none"> - Strohuppe/Scheintoter - Brenner/Brennmeister - Jäger - Fänger
Bewegen an und mit Geräten	<p>Akrobatik</p> <ul style="list-style-type: none"> → Figuren miteinander selbstständig darstellen 	<p>Die Schülerinnen und Schüler können...</p> <ul style="list-style-type: none"> ... grundlegende turnerische Fertigkeiten am Boden allein und mit Partner präsentieren. ... Bewegungen balancierend, stützend und rollend ausführen. ... sich bei der Ausführung einfacher Bewegungen helfen und unterstützen. ... grundlegende Sicherheitsmaßnahmen bei der Akrobatik umsetzen und sich dementsprechend verhalten. ... die Geräte auf- und abbauen. ... Körperkontakt zulassen. 	<ul style="list-style-type: none"> - Auswahl der Figuren - Anzahl der Personen - Hilfestellung 	<ul style="list-style-type: none"> - Figur - Körperspannung - Niedersprungmatte - Kerze - Handstand - Brücke - Vierfüßlerstand - Pyramide
Gleiten, Fahren, Rollen	<p>In Kooperation mit Tutor:</p> <ul style="list-style-type: none"> Schlittschuhlaufen Fahrradtour 			

Jahrgang 6

Bewegungsfelder	Inhalt	Kompetenzen	Differenzierung	Fachsprache/Regeln/Hinweise
Turniere	Staffellauf Crosslauf Basketball Brennball Fußball für Toleranz BJS	Die Schülerinnen und Schüler können... ...einen schülergerechten Mehrkampf absolvieren.		
Laufen, Springen, Werfen	LA → Staffellauf (50 m) → Ausdauer (800m/ 1000m/ 12-13 min) → Sprint (50m) → Werfen: Schlagball (80 g) → Weitsprung	Die Schülerinnen und Schüler können... ... eine Kurzstrecke in hohem Tempo zurücklegen. ... den Hochstart ausführen. ... einen Dauerlauf von ca. 12 Minuten absolvieren. ... beim Staffellauf die Stabübergabe mit Handwechsel durchführen und die Wechselzone einhalten. ... einbeinig ab- und weitspringen. ... durch ihre Schritte den Anlauf für den Weitsprung bestimmen. ... die Technik des Schlagwurfs in Grobform ausführen. ... sicher mit den Sportgeräten umgehen.	- Distanz und Zeit - Technikumsetzung und Tempo bei Stabübergabe - Technikumsetzung Schlagwurf	- Hochstart - Steigerungslauf - Sprint - Staffelstab/Staffelholz - Schlagball - Schlagwurf - Ausdauerlauf inklusive Atemtechnik - Wechselzone - Anlauf Weitsprung
Tanzen, Inszenieren und Präsentieren	Kleine Choreografie → Bewegungen zu verschiedenen Rhythmen, Takten und Tempi → Bewegungselemente selbstständig in der Gruppe erarbeiten und verbinden → Pflicht- und Wahlelemente	Die Schülerinnen und Schüler können... ...tänzerische Bewegungselemente und -folgen nach einem einfachen, vorgegebenen Rhythmus umsetzen. ... zu verschiedenen Musikbeispielen selbstständig passende Bewegungen finden und allein und/oder mit der Gruppe darstellen. ... einfache Bewegungen synchron und rhythmisch ausführen und verbinden.	- Musik - Schwierigkeitsgrad der Bewegungen - Gruppengröße	- Rhythmus - synchron - Tempo/Tempi - Takt - Choreographie - Bewegungselemente

Spiele	<p>Badminton → Grundschläge → Miteinander und Gegeneinander</p> <p>Fachtag: Basketball → Korbleger → Regeln → Dribbeln, Passen → Positionswurf</p> <p>Wiederholung: Kleine Spiele → siehe Jg. 5</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können... ... die richtige Schlägerhaltung einnehmen. ... sich im Raum orientieren. ... sich gegenseitig zuspielen (Vor- und Rückhand), miteinander und gegeneinander. ... die Grobform von Clear, Drop und Smash anwenden.</p> <p>... die Techniken in ihrer Grobform differenzieren und anwenden. ... sich taktisch der Spielsituation in Ansätzen anpassen.</p> <p>... verschiedene Grundfertigkeiten (Werfen, Fangen, Passen, Prellen und Dribbeln) mit unterschiedlichen Spielgeräten in unterschiedlichen Spielsituationen einsetzen. ... einfache taktische Anforderungen (Angriffs- und Verteidigungsverhalten) beherrschen. ... vorgegebene Regeln einhalten. ... Mit- und Gegenspieler beachten. ... sich kooperativ gegenüber ihren Klassenkameraden verhalten. ... Mannschaften bilden. ... mit Sieg und Niederlagen umgehen und Entscheidungen akzeptieren. ... mit den Material verantwortungsbewusst umgehen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Feldgröße - Technikumsetzung - Gruppengröße 	<ul style="list-style-type: none"> - Vor- und Rückhand - Schlägerhaltung - Clear - Drop - Smash - Sternschritt - Korbleger - Dribbeln - Passen - Positionswurf
Bewegen an und mit Geräten	<p>Bodenturnen → Rolle vw, Rolle rw → Radschlag/ Radwende → Handstand → verschiedene Grundsprünge</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können... ... grundlegende turnerische Fertigkeiten am Boden und an weiteren klassischen Turngeräten allein und mit Partner präsentieren. ... Bewegungen balancierend, schwingend, springend, stützend und rollend an verschiedenen Geräten ausführen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - optional Überschlagbewegungen - Geräte anpassen - unterschiedliche Fertigkeiten und Übungen - Hilfestellungen anpassen 	<ul style="list-style-type: none"> - Rolle vw/rw - Radschlag - Radwende - Handstand - Grundsprünge: Schwersprung, Spreizsprung, Pferdchensprung,

Bewegen an und mit Geräten	optional: Schwebebalken → Auf- und Abgang → verschiedene Schrittfolgen → Drehungen → Standwaage/ Kniewaage Helfen und Sichern	... sich bei der Ausführung einfacher Bewegungen helfen und unterstützen. ... grundlegende Sicherheitsmaßnahmen bei der Akrobatik umsetzen und sich dementsprechend verhalten. ... die Geräte auf- und abbauen. ... für die Altersstufe angemessene Hilfestellung und Sicherung geben.		Schrittsprung, Hocksprung, Grätschsprung, Strecksprung - Schwebebalken - Auf- und Abgang - Schrittfolgen - Drehungen - Standwaage - Kniewaage
Anspannen, Entspannen und Kräftigen	In Verbindung mit Turnen: Einführung: Circuit-Training präventive Übungen	Die Schülerinnen und Schüler können... ... das eigene Körpergewicht über einen angemessenen Zeitraum stützen und halten. ... Übungen zur Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten durchführen. ... eine angemessene Körperspannung aufbauen. ... Bestandteile von Aufwärmprogrammen mit kräftigenden und anspannenden Elementen zeigen.	- Zeitraum - Intensität - Anzahl der Bestandteile	- Circuit-Training - Konditionstraining - Anspannen - Entspannen - Kräftigen - Dehnen - Aufwärmen
Gleiten, Fahren, Rollen	In Kooperation mit Tutor: Schlittschuhlaufen Fahrradtour optional: Ski-/Snowboardreise			
Schwimmen, Tauchen, Retten	Extern: Bäderland Billstedt			

Jahrgang 7

Bewegungsfelder	Inhalt	Kompetenzen	Differenzierung	Fachsprache/Regeln/Hinweise
Turniere	Staffellauf Crosslauf opt. Fußball für Toleranz BJS	Die Schülerinnen und Schüler können... ...einen schülergerechten Mehrkampf absolvieren.		
Laufen, Springen, Werfen	LA: → Staffellauf (75 m) → Ausdauer (20 min/ 1000 m) → Vorbereitung BJS → Sprint (75 m) inkl. Tiefstart → Weitsprung → Schlagball (200 g) → opt. Hochsprung → Hürdenlauf mit Bananenkisten	Die Schülerinnen und Schüler können... ... eine Kurzstrecke in hohem Tempo zurücklegen. ... beim Staffellauf die Stabübergabe mit Handwechsel durchführen und die Wechselzone einhalten. ... einen Dauerlauf von ca. 20 Minuten absolvieren. ... den Tiefstart in Ansätzen ausführen. ... den dynamischen Steigerungslauf durchführen und aus einem vorgegebenen Absprungraum abspringen. ... die Technik des Schlagwurfs ausführen. ... in Ansätzen mit geeigneter Anlaufgestaltung hoch springen. ... hürdenähnliche Hindernisse überwinden. ... sicher und regelgerecht mit Sportgeräten umgehen.	- Distanz und Zeit - Technikumsetzung und Tempo bei Stabübergabe - mit und ohne Wechselraum - Technikumsetzung Schlagwurf - mit und ohne Absprunzone	- Tiefstart - dynamischer Steigerungslauf - Absprunzone - Ausdauerlauf inklusive Atemtechnik - Wechselzone - Anlauf Weitsprung - Rhythmik - Hürde - Schwerpunkt - Fosbury- Flop - Scheersprung
Tanzen, Inszenieren und Präsentieren	Choreografie → Aerobic- oder Tanzchoreografie	Die Schülerinnen und Schüler können... ... in einer vorgegebenen Choreografie grundlegende Bewegungselemente und Schrittfolgen kombinieren. ... unterschiedliche Tanzarten unterscheiden. ... einfache Arm- und Beinbewegungen koordinieren und sich in unterschiedlichen Ebenen bewegen. ... ausgewählte Emotionen durch Bewegungen darstellen. ... eine vorgegebene/ selbstentwickelte Choreografie in einer Gruppe präsentieren und inszenieren. ... Wirkungsweisen der Musik durch Bewegung darstellen.	- Musik - Schwierigkeitsgrad der Bewegungen - Gruppengröße	- Rhythmus - Takt/ Zeit - Strophe/ Refrain - Intro/ Outro - Bridge

Spiele	Unihockey Fußball Vorbereitung große Spiele: → Zehnerball → Brettball → Turmball → Mattenball	<p>Die Schülerinnen und Schüler können beim Unihockey... ... die richtige Schlägerhaltung einnehmen. ... sich im Raum orientieren. ... den Ball annehmen, führen (dachbildent), passen und verschiedene Schusstechniken anwenden.</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler können beim Fußball... ... dribbeln, passen, stoppen und aufs Tor schießen. ... sich in Angriff und Verteidigung im Raum orientieren. ... vorbereitete Spielformen wie Kastenfußball, Fußballtennis und Zahlenfußball durchführen. ... sich taktisch der Spielsituation anpassen.</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler können bei der Vorbereitung der großen Spielformen... ... spieltechnische Fertigkeiten und taktische Fähigkeiten einsetzen. ... sich an Regeln halten und Verstöße vermeiden. ... einfache Spiele als Schiedsrichter leiten und Entscheidungen akzeptieren. ... Spiele initiieren und organisieren. ... Spiele abwandeln und an individuelle Bedingungen anpassen. ... die Techniken differenzieren und anwenden.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Feldgröße - Technikumsetzung - Gruppengröße - verschiedene Übungsgeräte (Tore, Bälle) 	<ul style="list-style-type: none"> - Schlenzschuss - Schlagschuss - Handgelenksschuss - Dach - Schlägerkelle
Bewegen an und mit Geräten	Parcours Sprünge: → Kasten → Trampolin	<p>Die Schülerinnen und Schüler können... ... verschiedene Bewegungsverbindungen an turnerischen Geräten allein präsentieren. ... flüssig, dynamisch, effizient und ihren Voraussetzungen entsprechend verschiedene Turngeräte nacheinander überwinden. ... einen eigenen Bewegungsparcours entwickeln und selbstständig Bewegungslösungen zur Überwindung von Hindernissen umsetzen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Geräte anpassen - unterschiedliche Fertigkeiten und Übungen - Hilfestellungen anpassen - alternative Hindernisse - Hilfestellung bei Auswahl der Hindernisse 	<ul style="list-style-type: none"> - Traceur - 180°/360° - Katzensprung - Drop - Plancen - Sprungrolle - Wallclimb - abrollen - Präzisionssprung - Tic Tac

Bewegen an und mit Geräten		<p>... Bewegungen kletternd, überschlagend, balancierend, schwingend, springend, stützend und rollend an verschiedenen Geräten ausführen.</p> <p>... sich bei der Ausführung einfacher Bewegungen helfen und unterstützen.</p> <p>... grundlegende Sicherheitsmaßnahmen umsetzen und sich dementsprechend verhalten.</p> <p>... die Geräte auf- und abbauen.</p>		
Gleiten, Fahren, Rollen	<p>Erfahrung mit verschiedenen Rollgeräten → Waveboard, Longboard, Skateboard, Pedalos, Hochrad (Container)</p>	<p>... erweiterte Bewegungsfähigkeiten (rückwärts fahren, übersetzen beim Kurven fahren, überwinden von Hindernissen) situations- und geschwindigkeitsangemessen anwenden</p> <p>... können Grundtechniken variabel anwenden.</p> <p>... ihre Ausrüstung fachgerecht anlegen.</p> <p>... mögliche Gefahrensituationen und Risiken erkennen und angemessen handeln (kontrolliert fallen).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Hindernisse variieren oder auslassen - Hilfestellung leisten - Technikumsetzung 	<ul style="list-style-type: none"> - übersetzen - Pads: Handgelenk-, Knie- und Ellenbogenschoner - Slalom - Teebremse
Schwimmen, Tauchen, Retten	<p>Externe Ausbildung</p>			

Bewegungsfelder	Inhalt	Kompetenzen	Differenzierung	Fachsprache/Regeln/Hinweise
Turniere	Staffellauf opt. Crosslauf opt. Fußball für Toleranz BJS	Die Schülerinnen und Schüler können... ...einen schülergerechten Mehrkampf absolvieren.		
Laufen, Springen, Werfen	LA: → Staffellauf (75 m) → Ausdauer (20min/ 1000 m) → Vorbereitung BJS → Sprint (75 m) inkl. Tiefstart → Weitsprung → Schlagball (200 g) → opt. Kugelstoßen (3 kg) → Hochsprung	Die Schülerinnen und Schüler können... ... eine Kurzstrecke in hohem Tempo zurücklegen. ... beim Staffellauf die Stabübergabe mit Handwechsel durchführen und die Wechselzone einhalten. ... einen Dauerlauf von ca. 20 Minuten absolvieren. ... den Tiefstart in Grobform ausführen. ... den dynamischen Steigerungslauf durchführen und aus einem vorgegebenen Absprungraum abspringen. ... die Schlagwurftechnik mit funktionalem Anlauf ausführen. ... in Ansätzen mit geeigneter Anlaufgestaltung hoch springen. ... hürdenähnliche Hindernisse überwinden. ... sicher und regelgerecht mit Sportgeräten umgehen.	- Distanz und Zeit - Technikumsetzung und Tempo bei Stabübergabe - Technikumsetzung Schlagwurf - mit und ohne Absprungzone	- Tiefstart - dynamischer Steigerungslauf - Absprungzone - Ausdauerlauf inklusive Atemtechnik - Wechselzone - Anlauf Weitsprung - Rhythmik - Hürde - Schwerpunkt - Fosbury- Flop - Scheersprung
Spielen	Volleyball (Kleinfeld) Flag Football Basketball Spielformen mit dem Kinball	Die Schülerinnen und Schüler können beim Volleyball... ... in Grobform die Techniken des Pritschen (oberes Zuspiel), Baggerns (unteres Zuspiel) und des Aufschlags von unten anwenden. ... sich im Raum orientieren. ... den Ball annehmen, innerhalb ihrer Mannschaft passen und über das Netz zum Gegner bringen. ... in Ansätzen drei Kontakte innerhalb der eigenen Mannschaft einhalten. ... die Positionen im Kleinfeld einhalten.	- Feldgröße - Technikumsetzung - Gruppengröße - verschiedene Übungsgeräte (Bälle) - Netzhöhe	- Stellen - Angabe - Pritschen (oberes Zuspiel) - Baggern (unteres Zuspiel)

<p>Spiele</p>		<p>Die Schülerinnen und Schüler können beim Flag Football...</p> <ul style="list-style-type: none"> ... den Football angemessen und zielgerichtet fangen und werfen. ... sich den Positionen entsprechend aufstellen und diese im Spiel beibehalten. ... sich taktisch der Spielsituation anpassen. ... Laufwege und taktische Spielzüge durchführen. ... schnell von Offense zu Defense umschalten. <p>Die Schülerinnen und Schüler können beim Basketball...</p> <ul style="list-style-type: none"> ... die Wurftechniken anwenden. ... schnelles, sicheres und zielgerichtetes Passspiel durchführen. ... sich taktisch der Spielsituation anpassen. ... Spielerpositionen einhalten. ... schnell von Offense zu Defense umschalten. <p>Die Schülerinnen und Schüler können bei allen genannten Spielformen...</p> <ul style="list-style-type: none"> ... spieltechnische Fertigkeiten und taktische Fähigkeiten einsetzen. ... sich an Regeln halten und Verstöße vermeiden. ... einfache Spiele als Schiedsrichter leiten und Entscheidungen akzeptieren. ... Spiele initiieren und organisieren. ... Spiele abwandeln und an individuelle Bedingungen anpassen. ... die Techniken auseinanderhalten und anwenden. ... mit Sieg und Niederlage umgehen. 	<ul style="list-style-type: none"> - Feldgröße - Technikumsetzung - Gruppengröße - verschiedene Übungsgeräte (Bälle) <ul style="list-style-type: none"> - Feldgröße - Technikumsetzung - Gruppengröße 	<ul style="list-style-type: none"> - Flaggen/ Flag - Football - Center - Quarterback - Receiver - Touchdown - Offense - Defense - Line of scrimmage - Interception - Zone/ Endzone <ul style="list-style-type: none"> - Sternschritt - Dribbeling - 3-Punkte Linie - Rebound - Freiwurf - Korbleger - Offense - Defense - Schrittfehler
<p>Bewegen an und mit Geräten</p>	<p>Trampolin Barren Boden Sprung</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können...</p> <ul style="list-style-type: none"> ... verschiedene Bewegungsverbindungen und turnerische Fertigkeiten an turnerischen Geräten mit Partner und allein präsentieren. ... Grundfertigkeiten im Rollen, Überschlagen, Springen, Schwingen, Klettern und Balancieren am Boden und weiteren Turngeräten und Gerätekombinationen 	<ul style="list-style-type: none"> - Geräte anpassen - Schwierigkeitsgrad an den Geräten anpassen (Koordination/ Kraft) 	<ul style="list-style-type: none"> - Niedersprungmatte - Radschlag/ Radwende - Handstand - Handstandüberschlag - Grätsche/ Hocke(Hockwende) - Rolle vw/rw

Bewegen an und mit Geräten		<p>durchführen. ... Geräte und Absicherungen fachgerecht auf- und abbauen. ... Hilfestellungen und Sicherheitsmaßnahmen anwenden.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Hilfestellungen anpassen 	<ul style="list-style-type: none"> - Aufschwung/ Unterschwung - Stütz/ (Hohe)Wende - Abgang/ Kehre - Grätschitz - Salto - Strecksprung - Oberarmstand
Anspannen, Entspannen und Kräftigen	<p>Fitness- und Kraftkreise → Anleitung durch Lehrkraft, später SuS</p>	<p>... das eigene Körpergewicht über einen angemessenen Zeitraum stützen und halten. ... effektive Übungen zur Kräftigung der großen Muskelgruppen durchführen. ... altersgemäße Kraft- und Schnelligkeitsleistungen im Rahmen eines Fitnesstests erbringen. ... ein einfaches, spezifisches Aufwärmprogramm planen. ... ein zweckbezogenes Mobilisierungs-, Dehnungs- und Entspannungsprogramm unter Anleitung durchführen. .. über eine angemessene Körperspannung verfügen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Schwierigkeitsgrad der Übungen - Anzahl der SuS bei Anleitung 	<ul style="list-style-type: none"> - Circuit-Training - Konditionstraining - Koordination - Anspannen - Entspannen - Kräftigen - Dehnen - Aufwärmen - Beepetest - große Muskelgruppen - Mobilisierung - Körperspannung
Schwimmen Tauchen, Retten	<p>Externe Ausbildung</p>			
Gleiten, Fahren, Rollen	<p>Fahrradtour (Koop. Tut)</p>			

Jahrgang 9

Bewegungsfelder	Inhalt	Kompetenzen	Differenzierung	Fachsprache/Regeln/Hinweise
Turniere	Staffellauf opt. Crosslauf BJS	Die Schülerinnen und Schüler können... ...einen schülergerechten Mehrkampf absolvieren.		
Laufen, Springen, Werfen	LA: → Staffellauf (100 m) mit Wechselraum → Ausdauer (25 min) → Vorbereitung BJS → Sprint (100 m) inkl. Tiefstart mit Startblock → Weitsprung/ Hochsprung → Schlagball (200g) / Kugelstoßen (4 kg)	Die Schülerinnen und Schüler können... ... eine Kurzstrecke in hohem Tempo zurücklegen. ... beim Staffellauf die Stabübergabe mit Handwechsel durchführen und die Wechselzone ausnutzen. ... einen Dauerlauf von ca. 25 Minuten in eigenem Tempo absolvieren. ... den Tiefstart ausführen. ... den dynamischen Steigerungslauf durchführen und in Ansätzen von einem ausgewählten Absprungpunkt möglichst hoch und weit springen. ... die Grundtechnik der Kugelstoßbewegung in Grobform regelgerecht durchführen. ... hürdenähnliche Hindernisse überwinden. ... sicher und regelgerecht mit Sportgeräten umgehen. ... in Ansätzen mit geeigneter Anlaufgestaltung hoch springen.	- Distanz und Zeit - Technikumsetzung und Tempo bei Stabübergabe - Technikumsetzung Kugelstoßen - mit verschiedenen Wurfgeräten (Gewicht Kugel) - Höhe der Hindernisse beim Hürdenlauf - Zeitumfang und Geschwindigkeit beim Ausdauerlauf	- Tiefstart - dynamischer Steigerungslauf - Absprungzone - Ausdauerlauf inklusive Atemtechnik - Wechselzone - Anlauf Weitsprung - Rhythmik - Hürde - Schwerpunkt - Fosbury- Flop - Scheersprung - Angleiten
Spielen	Ultimate Frisbee Handball	Die Schülerinnen und Schüler können beim Ultimate Frisbee... ... die verschiedenen Wurftechniken anwenden. ... sicher, zielgerichtet und dynamisch Fangen und Werfen. ... sich im Raum und der Endzone orientieren. ... sich taktisch der Spielsituation anpassen.	- Feldgröße - Technikumsetzung - Gruppengröße - Feldgröße	- Backhand - Overhand - Sidearm - Endzone - Offense - Defense - Disk - Turnover - Sprungwurf

Spiele		<p>Die Schülerinnen und Schüler können beim Handball...</p> <ul style="list-style-type: none"> ... die Wurftechniken anwenden. ... schnelles, sicheres und zielgerichtetes Passspiel durchführen. ... sich taktisch der Spielsituation anpassen. ... Spielerpositionen einhalten. ... schnell von Angriff zu Abwehr umschalten. <p>Die Schülerinnen und Schüler können bei beiden Spielen...</p> <ul style="list-style-type: none"> ... spieltechnische Fertigkeiten und taktische Fähigkeiten anwenden. ... Regelkenntnisse vorweisen und Regelverstöße erkennen und diese bewusst vermeiden. ... Spiele als Schiedsrichter leiten und Entscheidungen respektieren. ... Spiele initiieren und organisieren. ... Regeln abwandeln und an individuelle und räumliche Bedingungen anpassen. 	<ul style="list-style-type: none"> - Technikumsetzung - Gruppengröße 	<ul style="list-style-type: none"> - Stemmwurf - Kreisläufer - Rückraum/ Außen - halb rechts/ halb links - 7 Meter - Prellen - 9m/6m Kreis - Manndeckung - Positionsangriff
Tanzen, Inszenieren und Präsentieren	Flashmob	<p>Die Schülerinnen und Schüler können...</p> <ul style="list-style-type: none"> ... tänzerische Bewegungselemente und -folgen nach einem vorgegebenen Rhythmus allein und in der Gruppe erlernen, umsetzen und selbst gestalten. ... die Raumwege auszunutzen. ... komplexe Bewegungen in unterschiedlichen Ebenen durchführen. ... ihre Bewegungselemente präsentieren und inszenieren. 	<ul style="list-style-type: none"> - Schwierigkeitsgrad der Bewegungen - Gruppengröße - Grad der Anleitung - Rhythmushilfen 	<ul style="list-style-type: none"> - Rhythmus - synchron - Tempo/Tempi - Takt - Choreographie - Bewegungselemente - Raumwege - Bewegungsebenen
Anspannen, Entspannen, Kräftigen	Selbstständiges Erstellen von Fitness- und Kraftkreisen	<ul style="list-style-type: none"> ... das eigene Körpergewicht über einen angemessenen Zeitraum stützen und halten. ... effektive Übungen zur Kräftigung der großen Muskelgruppe durchführen. ... altersgemäße Kraft- und Schnelligkeitsleistungen im Rahmen eines Fitnesstests erbringen. ... ein spezifisches, zielgerichtetes Aufwärmprogramm planen und durchführen. 	<ul style="list-style-type: none"> - Schwierigkeitsgrad der Übungen - Anzahl der Übungen - Gewichte 	<ul style="list-style-type: none"> - Circuit-Training - Konditionstraining - Koordination - Anspannen - Entspannen - Kräftigen - Dehnen - Aufwärmen

		<p>... ein zweckbezogenes Mobilisierungs-, Dehnungs- und Entspannungsprogramm eigenständig durchführen.</p> <p>... ihre Körperspannung durch angemessene Übungen verbessern.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Beepertest - große Muskelgruppen - Mobilisierung - Körperspannung
Gleiten, Fahren, Rollen	Inlinerfahren	<p>... verschiedene Brems, Fall- und Fahrttechniken durchführen:</p> <p>Bremstechniken: Hacken-Stopp, Spinouts, T-Stopp</p> <p>Fahrttechniken: Rückwärts, Kurven, Hindernisse überfahren, Springen und Landen</p> <p>... ihre Ausdauerleistung ausbauen und einen Wettkampf bestreiten.</p> <p>... die Sicherheitsmaßnahmen anwenden und Material und Ausrüstung funktionsgerecht einsetzen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Rollhilfen - unterschiedliche Hindernisse - unterschiedliche Zeitvorgaben - Wettkampf-ansprüche 	<ul style="list-style-type: none"> - Balance - Körperhaltung - Schutzausrüstung - T-Stopp - Hacken-Stopp - Spinouts - Wendemanöver - Standbein - Übersetzen
Schwimmen Tauchen, Retten	Externe Ausbildung			

Bewegungsfelder	Inhalt	Kompetenzen	Differenzierung	Fachsprache/Regeln/Hinweise
Turniere	Staffellauf opt. Crosslauf BJS	Die Schülerinnen und Schüler können... ...einen schülergerechten Mehrkampf absolvieren.		
Laufen, Springen, Werfen	LA: → Staffellauf (100 m) mit Wechselraum → Ausdauer (30 min) → Vorbereitung BJS → Sprint (100 m) inkl. Tiefstart mit Startblock → Weitsprung/ Hochsprung → Schlagball (200 g) / Kugelstoßen (4 kg) → Hürdenlauf	Die Schülerinnen und Schüler können... ... eine Kurzstrecke in hohem Tempo und schneller Schrittfrequenz zurücklegen. ... beim Staffellauf die Stabübergabe mit Handwechsel durchführen und die Wechselzone ausnutzen. ... einen Dauerlauf von mind. 30 Minuten in eigenem Tempo zurücklegen und verschiedene Distanzen in unterschiedlichem Gelände bewältigen. ... den Tiefstart ausführen. ... den dynamischen Steigerungslauf durchführen und von einem ausgewählten Absprungpunkt möglichst hoch und weit springen. ... die Grundtechnik der Kugelstoßbewegung regelgerecht durchführen. ... rhythmisch hürdenähnliche Hindernisse überwinden. ... sicher und regelgerecht mit Sportgeräten umgehen. ... in Ansätzen mit geeigneter Anlaufgestaltung hoch springen.	- Distanz und Zeit - Technikumsetzung und Tempo bei Stabübergabe - Technikumsetzung Kugelstoßen - verschiedene Wurfgeräte (Gewicht Kugel) - Höhe der Hindernisse beim Hürdenlauf - Zeitumfang und Geschwindigkeit beim Ausdauerlauf	- Tiefstart - dynamischer Steigerungslauf - Absprungzone - Ausdauerlauf inklusive Atemtechnik - Wechselzone - Anlauf Weitsprung - Rhythmik - Hürde - Schwerpunkt - Fosbury- Flop - Scheersprung - Angleiten - Stoßauslage - Drehstoßtechnik - O´Brian-Technik
Spielen	Volleyball Rugby	Die Schülerinnen und Schüler können beim Volleyball... ... die Techniken des Pritschen (oberes Zuspiel), Baggerns (unteres Zuspiel) und des Aufschlags von unten und von oben anwenden. ... sich im Raum orientieren. ... den Ball annehmen, innerhalb ihrer Mannschaft passen und über das Netz zum Gegner bringen. ... drei Kontakte (Annehmen, Stellen, Angreifen)	- Feldgröße - Technikumsetzung - Gruppengröße - verschiedene Übungsgeräte (Bälle) - Netzhöhe	- Stellen - Angabe - Pritschen (oberes Zuspiel) - Baggern (unteres Zuspiel) - Steller - Außenangreifer

Spiele		<p>innerhalb der eigenen Mannschaft einhalten. ... die Positionen einhalten.</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler können beim Rugby... ... das Spielgerät angemessen und zielgerichtet fangen und werfen. ... sich den Positionen entsprechend aufstellen und diese im Spiel beibehalten. ... sich taktisch der Spielsituation anpassen. ... Laufwege und taktische Spielzüge durchführen. ... schnell von Offense zu Defense umschalten.</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler können bei beiden Spielen... ... spieltechnische Fertigkeiten und taktische Fähigkeiten anwenden. ... Regelkenntnisse vorweisen und Regelverstöße erkennen und diese bewusst vermeiden. ... Spiele als Schiedsrichter leiten und Entscheidungen respektieren. ... Spiele initiieren und organisieren. ... Regeln abwandeln und an individuelle und räumliche Bedingungen anpassen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Feldgröße - Technikumsetzung - Gruppengröße 	<ul style="list-style-type: none"> - Positionen 1-6 - Touch - Rugby - Penalty - Try - Center - Wing - Tackle - forward-pass - Zone/ Endzone - Interception
Kämpfen und Verteidigen	<p>Kämpfen (z.B. Sumoringen/ Selbstverteidigung)</p>	<p>Die Schülerinnen und Schüler können... ... eigene Bewegungen situationsangemessen als Konter-, Ausweich- und Verteidigungshandlung ausführen. ... Fertigkeiten im Bereich von Fall-, Wurf- und Bodentechniken durchführen. ... eigenes Können und das des Gegners einschätzen und berücksichtigen. ... Sicherheitsmaßnahmen anwenden und zwischen Sport und Aggression/ körperliche Gewalt unterscheiden.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Auswahl der Übungen - Hilfestellung - Schiedsrichter-tätigkeiten - Gegnerauswahl - Kraft - Kampf mit Einschränkungen 	<ul style="list-style-type: none"> - Konterhandlung - Ausweichhandlung - Verteidigungshandlung - je nach Zweikampfsportart, die wichtigsten Begriffe von Fall-, Wurf- und Bodentechniken - Stopp-Regel - Begrüßen und Bedanken Hinweis, evtl.: - Elternbrief - lange Kleidung

Bewegen an und mit Geräten	Kür an drei Geräten (beinhaltet auch Boden)	<p>Die Schülerinnen und Schüler können...</p> <p>... Techniken und selbstgestaltete Bewegungsverbindungen am Boden und verschiedenen Geräten allein und mit Partner präsentieren.</p> <p>... Grundfertigkeiten im Rollen, Überschlagen, Springen, Schwingen, Klettern und Balancieren am Boden und weiteren Turngeräten und Gerätekombinationen durchführen.</p> <p>... verschiedene Handgeräte und Materialien integrieren.</p> <p>... Geräte und Absicherungen fachgerecht auf- und abbauen.</p> <p>... Hilfestellungen und Sicherheitsmaßnahmen anwenden.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Geräte anpassen - Schwierigkeitsgrad an den Geräten anpassen (Koordination/ Kraft) - Hilfestellungen anpassen - Partnerwahl - Bewegungen und/oder -Ablauf vorgeben/ selbstgestalten 	<ul style="list-style-type: none"> - Niedersprungmatte - Radschlag/ Radwende - Handstand - Handstandüberschlag - Grätsche/ Hocke(Hockwende) - Rolle vw/rw - Aufschwung/ Unterschwingung - Stütz/ (Hohe)Wende - Abgang/ Kehre - Salto - Strecksprung - Oberarmstand
Schwimmen, Tauchen, Retten	Externe Ausbildung			
Tanzen, Inszenieren und Präsentieren: opt. Einführung in den Standardtanz				