5. Anhang

5.1. Schulinternes Curriculum

Inhaltsverzeichnis:

Erläuterungen zum schulinternen Curriculum 1

Übersicht 2

Aufstellung der einzelnen Lernfelder und Jahrgänge

Ordnung nach Sportarten/Lernfeldern

Basketball 3
Fußball 4
Handball 5
Hockey 6
Volleyball 7
Rückschlagspiele 8
Endzonenspiele 9-10
Schwimmen 11
Turnen und Bewegungskünste 12
Gymnastisches und tänzerisches Bewegen 13
Laufen, Springen, Werfen 14
Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten 15
Kämpfen 16

Ordnung nach Jahrgängen

Jahrgang 5 17
Jahrgang 6 18
Jahrgang 7 19
Jahrgang 8 20-21
Jahrgang 9 22
Jahrgang 10 23

Erläuterungen zum schulinternen Curriculum für die Jahrgänge 5 bis 10

1. Der Stoffverteilungsplan geht davon aus, dass ein Schuljahr ungefähr 40 Unterrichtswochen umfasst.

2. Der Stoffverteilungsplan orientiert sich am *Kerncurriculum für die Schulformen des Sekundarbereichs I – Schuljahrgänge 5-10* in der Fassung von 2007.

3. Die angegebenen Sportarten pro Schul-/Halbjahr sind als verbindliche Schwerpunkte zu verstehen. Der Umfang obliegt der jeweiligen Lehrkraft.

4. Dabei kann es sinnvoll sein, mehrere Unterrichtsthemen in einer Doppelstunde anzubieten (z.B. können teilweise Elemente aus „Gymnastik & Tanz“ auch in der Erwärmungsphase ihren Platz haben).

5. Der Stoffverteilungsplan lässt Raum, so dass je nach Leistungsstärke und Neigung der Klasse weitere Inhalte hinzugenommen werden können.

6. Die in den einzelnen Disziplinen aufgeführten Unterrichtsinhalte sollen in den jeweiligen Klassenstufen Thema des Unterrichts sein. Dabei wird nicht davon ausgegangen, dass am Ende eines Schuljahres alle Schüler/innen einer Klasse die Übungen beherrschen. Die Lehrkraft in den folgenden Klassenstufen muss aber davon ausgehen können, dass die aufgeführten Unterrichtsinhalte bearbeitet wurden.

7. Das Lernfeld „Kämpfen“ in den Klassenstufen 5/6 wird in den Wahlunterricht (Selbstverteidigung) ausgelagert. Eine darüber hinausführende Thematisierung ist möglich.

8. In den Klassenstufen 6 bis 9 findet je nach Schwerpunktthema im Lernfeld „Spielen“ ein klassenübergreifendes Sportturnier statt. Die jeweiligen Lehrkräfte in den Jahrgangsstufen sind für die Terminierung, Planung und Organisation zuständig.

Übersicht

		Jahrgang 5	Jahrgang 6	Jahrgang 7	Jahrgang 8	Jahrgang 9	Jahrgang 10
Kleine Spiele		T					
Zielschussspiele	Fußball		T				Wahl (1 Vertiefung)
	Handball			T			
	Basketball				T		
	Hockey						
Rückschlagspiele	Volleyball					T	
	Badminton				Wahl 1 von 3		Wahl 1 von 3
	Tischtennis						
	Tennis						
Endzonenspiele	Rugby				Wahl 1 von 3		Wahl 1 von 3
	Flag Football						
	Ultimate						
Schwimmen							
Turnen & Bewegungskünste							
Gymnastik & Tanz							
Laufen, Springen, Werfen		BJS	BJS	BJS	BJS	BJS	
Rollen & Gleiten	Räder &					Wahl 1 von 3	
	Schnee & Eis						
	Auf dem						
Kämpfen		(Im WU)					

Basketball

Jahrgang 5	Jahrgang 8	Jahrgang 10 (optional)
Technische Kompetenzen • Dribbling mit beiden Händen • Passen Fangen beidhändig **Taktische Kompetenzen** • Erkennen: Wechsel Angriff und Verteidigung, Freilaufen • 1:1 Deckung **Vorbereitende Spiele:** • Turmball • Zehnerfangen (ohne laufen mit dem Ball)	**Spielidee im Vergleich zu anderen Sportspielen:** • relative Körperlosigkeit • Sehr schnelle Abläufe • Kein Rückspiel in die eigene Hälfte Umwandlung von Schnelligkeit in Zielgenauigkeit (z.B. beim Korbleger) • Unterschied zwischen Schlag und Zielwurf (linkes, bzw. rechtes Bein voran) **Technische Kompetenzen** • Passen und Fangen Direktpass, Bodenpass, Überkopfpass • Sternschritt und Doppelstopp • Dribbling mit der rechten und linken Hand • Zielwürfe einhändig (Nahdistanz) • **noch keine** Mitteldistanzwürfe • Korbleger aus dem Stand und aus dem Dribbling (mit der guten Hand) • Technik der individuellen Verteidigung **Taktische Kompetenzen** • Korbleger im Spiel anwenden • Give and Go • Manndeckung (1 gegen1) **Regelkenntnisse** • Spielfeldmarkierungen / Ausball • Doppeldribbling • Schrittfehler (beim Loslaufen immer mit d. 1. Schritt dribbeln) • Foulspiel (keine Berührung mit dem Gegner verursachen, auf ballferner Seite nicht in den Dribblingweg eingreifen) • Rückspiel	**Technische Kompetenzen** • Korbleger aus allen Situationen rechts und links • Finten beim Spiel 1:1 • Sprungwurf • Zielwürfe Mitteldistanz **Mannschaftstaktik** • Manndeckung vs. Zonendeckung • Schnellangriff vs. Positionsangriff • Gegnerische Deckung lesen und Entscheidung für eigenes taktisches Verhalten treffen **Regelkenntnisse** • Alle Zeitregeln • Foulspiel Erweiterung

Fußball

Jahrgang 6	Jahrgang 9
Erwartete technische Kompetenzen • Ballannahme mit der Innenseite (beidfüßig) • Passen (Innenseitstoß, beidfüßig) • Dribbling mit beiden Füßen (Slalom, Verfolgungsdribbling,…) • Schießen (Innenseitstoß und Spannstoß) **Erwartete taktische Kompetenzen** • Freilaufen, Anbieten • Doppelpass • Raumaufteilung • Überzahlspiel ausnutzen (2-1, 3-1, 3-2 auf ein Tor) **Regelkenntnisse** • Handspiel • Foulspielarten	**Erwartete technische Kompetenzen** • Ballannahme (beidfüßig, Knie, Brust, Kopf) • Passen (Innenseitstoß, beidfüßig) • Dribbling mit Täuschungen • Schießen (Innenseitstoß und Spannstoß) • Kopfball (Dosierung beachten!) • Ball in der Luft halten **Erwartete taktische Kompetenzen** • Freilaufen, Anbieten • Doppelpass • Raumaufteilung (Spielsysteme: 4-4-2, 4-3-3, 3-4-3) • Überzahlspiel ausnutzen (4-2, 4-3 auf ein Tor) • Abwehrverhalten (Raum- bzw. Manndeckung, Pressing) **Regelkenntnisse** • Alle offiziellen Regeln (an Schülerwünsche und Umstände angepasst)

Handball

Jahrgang 5	Jahrgang 7	Jahrgang 10 (optional)
Kleine Wurfspiele • Burgball • Hetzball • Treibball • Eimerball • Doppeltorhandball **Erwartete taktische Kompetenzen** • Nach Ballverlust Zurücklaufen und Erwarten des Angriffes am eigenen Wurfkreis **Regelkenntnisse** Situationsbedingt wird nicht immer geahndet: • Doppeldribbling • Dreischrittregel • Übertreten des Wurfkreises • Foulspielarten	**Erwartete technische Kompetenzen** Vertiefung der Ziele aus Klasse 5 mit Schwerpunkt: • Schlagwurf aus dem Stand mit Stemmschritt • Schlagwurf aus dem Lauf mit Stemmschritt • Einführung Sprungwurf • Dribbling mit der „guten“ Hand **Erwartete taktische Kompetenzen** • 6 : 0 Deckung • Heraustreten aus der Abwehr mit Nachschieben in die Lücken • Freilaufen (Anbieten) und Abwehren **Regelkenntnisse** • Spielfeldmarkierungen • Doppeldribbling • Dreischrittregel • Foulspielarten • Freiwurfregeln (z.B. bei Foul im 9m-Raum)	**Erwartete technische Kompetenzen** Vertiefung der Ziele aus Klasse 7 mit Schwerpunkt: • Verschiedene Wurfarten (u.a. Fallwurf) • Verschiedene Zuspielarten (Handgelenkspass) • Körpertäuschung (u.a. „Wackler“) • Antäuschen eines Torwurfes **Erwartete taktische Kompetenzen** • Tempogegenstoß • Manndeckung • Spiel über den Kreisspieler • Überzahlspiel **Regelkenntnisse** • Stürmerfoul • Schiedsrichterzeichen • 2-min Zeitstrafe

Hockey

Jahrgang 7	Jahrgang 10 (optional)
Inhalte und inhaltsbezogene Kompetenzen • **Spielidee** eines Zielschussspiels herausarbeiten, bei dem der Ball mit einem Schläger gespielt wird. • **Spielregeln:** Schläger (Spiel nur mit der flachen Seite; Schläger nie über Hüfthöhe, Kugel nur schieben nie schlagen); Kugel darf den Boden nicht verlassen; Bande u. Bandenaufbau; Spielfeld (insb. Schusskreis); Foul (auch Stockfoul) • Sportartspezifische **Techniken** vermitteln: Handhaltung am Schläger (linke Hand oben, rechte Hand „unten"); Ballabgabe/Passen (Vorhand [VH]); Ballannahme/Stoppen (Vorhand, Rückhand [RH]); Ballführung im Stand (VH u. RH); Ballführung im vorwärts Laufen: (a) Vorhand-Seit-Führung, (b) Anhalten des Balls mit der RH, (c) VH-RH-Dribbling („Indisches Dribbling") • **Taktische** Maßnahmen: Positionsspiel in der Offensive und Defensive; max. Rückhandzieher **Mögliche prozessbezogene Kompetenzen** Die SuS: • entwickeln technische und taktische Merkmale aus einer Problemstellung heraus, • spielen fair und mannschaftsdienlich, • behandeln alle Spielbeteiligten fair, • führen Schiedsrichtertätigkeit unter Berücksichtigung ausgewählter Spielregeln aus, • max.: entwickeln einen eigenen überprüfbaren Technikparcours als Teil der Leistungsbeurteilung.	**Inhalte und inhaltsbezogene Kompetenzen** • **Spielidee** eines Zielschussspiels herausarbeiten, bei dem der Ball mit einem Schläger gespielt wird. • **Spielregeln:** Schläger (Spiel nur mit der flachen Seite; Schläger nie über Hüfthöhe, Kugel nur schieben nie schlagen); Kugel darf den Boden nicht verlassen; Bande u. Bandenaufbau; Spielfeld (insb. Schusskreis); Foul (auch Stockfoul); Strafecke • Sportartspezifische **Techniken** vermitteln: Handhaltung am Schläger (linke Hand oben, rechte Hand „unten"); Ballabgabe/Passen (Vorhand [VH]); Ballannahme/Stoppen (Vorhand, Rückhand [RH]); Ballführung im Stand (VH u. RH); Ballführung im vorwärts Laufen: (a) Vorhand-Seit-Führung, (b) Anhalten des Balls mit der RH, (c) VH-RH-Dribbling („Indisches Dribbling") • **Taktische** Maßnahmen: Positionsspiel in der Offensive und Defensive; Rückhandzieher **Mögliche prozessbezogene Kompetenzen** (Basiskompetenzen siehe Klasse 7) Die SuS: • entwickeln technische und taktische Merkmale aus einer Problemstellung heraus, • erläutern taktische Maßnahmen und wenden sie situationsangemessen an, • verstehen, reflektieren und gestalten Spielprozesse, • übernehmen Verantwortung für ein faires Verhalten innerhalb der Mannschaft, • übernehmen eigenständig Verantwortung als Schiedsrichter • max.: entwickeln einen eigenen überprüfbaren Technikparcours als Teil der Leistungsbeurteilung.

Volleyball

Jahrgang 6	Jahrgang 9
Inhalte und inhaltsbezogene Kompetenzen • Grundformen des Pritschen und Baggerns mit dem Volleyball erarbeiten • Spiele im Kreis, mit Versuchen, den Ball so oft wie möglich ohne Erdberührung zu spielen • Ball über die Schnur • Volleyball mit dem Zeitlupenball • Spiel mit Einpritschen **Spielregeln:** • Rotation erlernen • Ball 3 Mal spielen Sportartspezifische **Techniken** vermitteln: • Beim Pritschen Daumen zu den Augen • Bagger mit ineinandergelegten Händen	**Inhalte und inhaltsbezogene Kompetenzen** • Erweiterung der Grundfertigkeiten von Pritschen und Baggern • Aufschlag von unten (für Fortgeschrittene Aufschlag von oben) • Spiel über die Position 3 • Spiel mit Einpritschen von der Position 4 • Spiel mit vorgezogener 6 • evtl. Einführung von Schmetterschlag und Block **Spielregeln:** • wie Kl. 6 Sportartspezifische **Techniken** vermitteln: • Wie Kl. 6 • Lange Bälle in die Ecken des Feldes spielen **Taktische** Maßnahmen: • Blocksicherung • Angriffssicherung

Rückschlagspiele

Jahrgang 8 (Option: 1 aus 3)			Jahrgang 10 (Option: 1 aus 3)		
Badminton	**Tischtennis**	**Tennis**	**Badminton**	**Tischtennis**	**Tennis**
Erwartete technische Kompetenzen • Basic-Drehung im Unterarm • Unterhandclear (Vor- und Rückhand) • Überkopfclear • Hoher Aufschlag (Vorhand) • Drop (Grobform) **Erwartete taktische Kompetenzen** • Variation als taktisches Mittel • Gegner nach hinten treiben **Regelkenntnisse** • Zählweise • Aufschlagposition • Aufschlagfeld	**Erwartete technische Kompetenzen** • Grundschlag (Vor- und Rückhand) • Aufschlag **Erwartete taktische Kompetenzen** • Aufschlagvariation • Über die schwache Seite des Gegners angreifen **Regelkenntnisse** • Aufschlagregeln • Zählweise	**Erwartete technische Kompetenzen** • Vorhand- und Rückhand Grundschlag • Aufschlag von unten • Volley (Grobform) **Erwartete taktische Kompetenzen** • Richtige Stellung zum Ball • Frühzeitiges Zurückkehren in die Mitte des Platzes **Regelkenntnisse** • Aufschlagregeln • Zählweise	**Erwartete technische Kompetenzen** • Basic-Drehung im Unterarm • Unterhandclear • Überkopfclear • Hoher Aufschlag • Kurzer Aufschlag • Drop • Smash (Grobform) • Drive (Grobform) **Erwartete taktische Kompetenzen** • Angriffsspielzüge • Variation als taktisches Mittel **Regelkenntnisse** • Zählweise (auch Doppel) • Aufschlagposition • Aufschlagfeld • Fehlerregeln	**Erwartete technische Kompetenzen** • Grundschlag (Vor- und Rückhand) • Aufschlag • Topspin • Unterschnitt • Schuss **Erwartete taktische Kompetenzen** • Aufschlagvariation • Über die schwache Seite des Gegners angreifen • Verhalten beim Doppel **Regelkenntnisse** • Aufschlagregeln • Zählweise • Doppelregeln	**Erwartete technische Kompetenzen** • Vorhand- und Rückhand Grundschlag • Aufschlag von oben • Volley • Topspin- und Slice-Schläge **Erwartete taktische Kompetenzen** • Richtige Stellung zum Ball • Frühzeitiges Zurückkehren in die Mitte des Platzes • Doppeltaktik **Regelkenntnisse** • Aufschlagregeln • Zählweise • Doppelregeln

Endzonenspiele (Seite 1 von 2)

Jahrgang 8		
Rugby	**Flag Football**	**Ultimate Frisbee**
Inhalte und inhaltsbezogene Kompetenzen • **Spielidee** eines Endzonenspiels herausarbeiten (Vergleich mit anderen Spielen) • **Spielregeln** situationsangemessen durch die SuS auswählen und ggf. ändern lassen; unabdingbare Regeln: Ball muss getragen werden; Ball im Malfeld ablegen (Punkt/Versuch); „Touch-Regel“ bei körperlosen Varianten; Rückpassregel; Vorpassregel; Tap-Kick; Abseitsregel • Sportartspezifische **Techniken** vermitteln: Passen u. Fangen; Touchen und Hochhalten; Paket; Gedränge; Gasse; • **Taktische** Kompetenzen Staffelung/gestaffelte Anordnung (2:2 bis 6:6); Angriff u. Abwehr; Verhalten im Paket; Gedränge; Gasse: (a) Entwicklung von Codes, (b) Stellung der Hintermannschaft **Prozessbezogene Kompetenzen** Die SuS übernehmen Verantwortung für ein faires Verhalten im Spiel („Verhaltenskodex“ im Rugby) und erkennen die besondere Rolle des Schiedsrichters auch im Vergleich zu anderen Mannschaftssportarten.	**Inhalte und inhaltsbezogene Kompetenzen** • **Spielidee** eines Endzonenspiels herausarbeiten (Vergleich mit anderen Spielen) • **Spielregeln** situationsangemessen durch die SuS auswählen und ggf. ändern lassen; unabdingbare Regeln: Körperkontakt verboten; Stoppen des Gegners durch Ziehen der Flagge; Spielunterbrechungen mit Beginn eines neuen „Downs“; Jede Mannschaft hat eine bestimmte Anzahl an Versuchen um einen bestimmten Raum zu durchqueren, eigene Flagge nicht beschützen • Sportartspezifische **Techniken** vermitteln: Passen u. Fangen; Flagge ziehen, • **Taktische** Kompetenzen Aufstellung; Spielzüge verstehen und einhalten; eigene Spielzüge entwickeln und Vor- und Nachteile nennen; Freilaufen; Aufstellung der Verteidigung; Wechsel der Positionen	**Inhalte und inhaltsbezogene Kompetenzen** • **Spielidee** eines Endzonenspiels herausarbeiten (Vergleich mit anderen Spielen) • **Spielregeln** situationsangemessen durch die SuS auswählen und ggf. ändern lassen; unabdingbare Regeln: Mit der Scheibe nicht laufen; ein Punkt wird erzielt, wenn die Scheibe in der gegnerischen Endzone gefangen wird; Körperberührungen und Behinderungen sind verboten • Sportartspezifische **Techniken** vermitteln: Rückhandwurf und Fangtechniken (Vorhandwurf für Fortgeschrittene) • **Taktische** Kompetenzen Freilaufen; Manndeckung; Spielfeldbreite nutzen;… **Prozessbezogene Kompetenzen** Die SuS übernehmen Verantwortung für faires Verhalten innerhalb der Mannschaft, da beim Ultimate (auch im Profibereich) ohne Schiedsrichter gespielt wird.

Endzonenspiele (Seite 2 von 2)

Jahrgang 10		
Rugby	**Flag Football**	**Ultimate Frisbee**
Inhalte und inhaltsbezogene Kompetenzen • **Spielidee** eines Endzonenspiels herausarbeiten (Vergleich mit anderen Spielen) • **Spielregeln** situationsangemessen durch die SuS auswählen und ggf. ändern lassen; unabdingbare Regeln: Ball muss getragen werden; Ball im Malfeld ablegen (Punkt/Versuch); „Touch-Regel“ bei körperlosen Varianten; Rückpassregel; Vorpassregel; Tap-Kick; Abseitsregel • Sportartspezifische **Techniken** vermitteln: Passen u. Fangen; Touchen und Hochhalten; Paket; Gedränge; Gasse; max. Vertiefung: Tiefhalten/ Tackling (aus Kniestand, Hocke, im Stehen, dem Gegner entgegen gehen); Fallen; Kicken • **Taktische** Kompetenzen Staffelung/gestaffelte Anordnung (2:2 bis 6:6); Angriff u. Abwehr; Verhalten im Paket; Gedränge; Gasse: (a) Entwicklung von Codes, (b) Stellung der Hintermannschaft **Prozessbezogene Kompetenzen** Die SuS übernehmen Verantwortung für ein faires Verhalten im Spiel („Verhaltenskodex“ im Rugby) und erkennen die besondere Rolle des Schiedsrichters auch im Vergleich zu anderen Mannschaftssportarten.	**Inhalte und inhaltsbezogene Kompetenzen** • **Spielidee** eines Endzonenspiels herausarbeiten (Vergleich mit anderen Spielen) • **Spielregeln** situationsangemessen durch die SuS auswählen und ggf. ändern lassen; unabdingbare Regeln: Körperkontakt verboten; Stoppen des Gegners durch Ziehen der Flagge; Spielunterbrechungen mit Beginn eines neuen „Downs“; Jede Mannschaft hat eine bestimmte Anzahl an Versuchen um einen bestimmten Raum zu durchqueren, eigene Flagge nicht beschützen • Sportartspezifische **Techniken** vermitteln: Passen u. Fangen; Flagge ziehen, • **Taktische** Kompetenzen Aufstellung; Spielzüge verstehen und einhalten; eigene Spielzüge entwickeln und Vor- und Nachteile nennen; Freilaufen; Aufstellung der Verteidigung; Wechsel der Positionen • **[Vertiefungen,** falls Flag Football schon behandelt wurde: ○ Entwerfen eines eigenen Playbooks ○ Blitz auf den Quarterback, als Verteidigungsvariante ○ Vertiefung der Regelkunde]	**Inhalte und inhaltsbezogene Kompetenzen** • **Spielidee** eines Endzonenspiels herausarbeiten (Vergleich mit anderen Spielen) • **Spielregeln** situationsangemessen durch die SuS auswählen und ggf. ändern lassen; unabdingbare Regeln: Mit der Scheibe nicht laufen; ein Punkt wird erzielt, wenn die Scheibe in der gegnerischen Endzone gefangen wird; Körperberührungen und Behinderungen sind verboten • Sportartspezifische **Techniken** vermitteln: Rückhandwurf und Fangtechniken (Vorhandwurf für Fortgeschrittene) • **Taktische** Kompetenzen Freilaufen; Manndeckung; Spielfeldbreite nutzen;… • [**Vertiefungen**, falls Ultimate schon in der 7. Klasse behandelt wurde: ○ Techniken: Vorhandwurf, Überkopfwurf ○ Vergleich zwischen verschiedenen Endzonenspielen] **Prozessbezogene Kompetenzen** Die SuS übernehmen Verantwortung für faires Verhalten innerhalb der Mannschaft, da beim Ultimate (auch im Profibereich) ohne Schiedsrichter gespielt wird.

Schwimmen

Jahrgang 5
Inhalte und inhaltsbezogene Kompetenzen • Einführung bzw. Festigung der Technik des Brustschwimmens (Atmung, Rhythmusschulung, Wende und Anschlag) • Einführung Rückenkraulen • Tauchen (Tauchspiele) • Kleine Spiele im Wasser • Startsprünge bzw. Sprünge vom 1m-Brett • Ausdauerschwimmen (10 Minuten ohne Pause)

Turnen & Bewegungskünste[1]

Jahrgang 5	Jahrgang 6	Jahrgang 7	Jahrgang 8	Jahrgang 9	Jahrgang 10
Bodenturnen: Rollen, Flugrolle Rad Handstand Strecksprung **Schwebebalken:** Balancieren Aufrichten in den Ballenstand Senken in Hockstand Drehung im Ballenstand Drehung im Hockstand Absprung mit Strecksprung, bzw. mit Vorspreizen eines Beines **Ringe:** Schwingen Drehung Sicherer Abgang Kreisen Vogelnest Sturzhang	**Barren:** Stützgehen, Schwingen Grätschsitz Überhocken, Wende **Reck:** Felgunterschwung Felgaufschwung Felgumschwung rw Sprung in den Stütz **Sprünge:** Kasten, Sprungbrett Wende, Kehre, Aufhocken Bock, Sprungbrett Grätsche	**Bodenturnen**: Rad, Radwende Handstandabrollen Dreh- und Strecksprünge Rolle rw in den flüchtigen Handstand **Schwebebalken**: Hockwende Überspreizen, bzw. Seitspreizen Sprünge Drehungen Knie- und Standwaage Abgänge (Hocksprung, Grätschwinkelsprung) **Sprünge**: Absprungschulung vom Minitrampolin Rolle und Salto auf Mattenberg	**Barren**: Schwingen Kehre Wende Rolle vw aus d. G. in d. Grätsche **Stufenbarren**: Aufhocken Schwebesitz Hohe Wende Felgauf- und Felgunterschwung **Reck**: Vertiefung bekannter Elemente Knieumschwung **Sprünge**: Kasten quer, Mattenberg Grätsche Hocke	**Bodenturnen**: Rolle rw in dem flüchtigen Handstand? Handstandüberschlag **Schwebebalken**: Aufhocken, Auflaufen Vertiefung von Drehungen und Sprüngen Abgang Radwende **Sprünge**: Schulung der ersten Flugphase Kasten quer/längs, Mattenberg Sprunghocke Sprunggrätsche Radwende Handstandüberschlag	**Barren**: Oberarmstand Vertiefung der bekannten Elemente **Hochreck**: Vertiefung bekannter Elemente Schwingen Laufkippe? Abgänge: Hockwende, Flanke **Vertiefung eines weiteren Gerätes**

[1] Die Bewegungsfertigkeiten können abwechslungsreich durch kombinierte Geräteaufbauten geübt werden. Gerätebahnen oder Kür vorgeben oder selbstständig von den Schülern zusammenstellen lassen. Helfen und Sichern zählt zu den zu erwartenden Kompetenzen.

Gymnastisches und tänzerisches Bewegen

Jahrgang 5	Jahrgang 6	Jahrgang 7	Jahrgang 8	Jahrgang 9	Jahrgang 10
Bewegung nach Musik: • Rhythmik einer Musik in der Bewegung ausdrücken (laufen, springen, hopsen) • Gegensätze herausstellen Laut -leise, groß klein, schnell – langsam traurig - lustig stolz – zurückhaltend • Synchronität von Bewegung erfahren und üben: Spiegelübungen	**Gymnastik mit dem Seil:** • Verschiedene Sprungsarten auf der Stelle • Fortbewegung mit dem Seil. • Variation des Schwingens. • Einbringen von Schritt- und Sprungkombinationen in das Seilspringen • Gegensätze / Synchronität. • Verwendung des Großseils für Gruppen.	**Gymnastik mit dem Ball:** • Schüler sollen die Bewegung mit dem Ball, die in Ballsportarten zweckgebunden ist, hier als zweckfrei erleben. • Gütekriterien für Elemente erstellen: Rollen auf Linie, ohne zu hopsen, präzises Werfen und Fangen ohne Geräusche, Prellen im Takt der Musik. • Koordination mit Körperbewegung • Verbinden mehrerer Elemente mit Partner oder Gruppe **optional:** Grundschritte des HipHop /Steetdance	**Gymnastik mit dem Reifen:** • in der Hand kreisen, in verschiedenen Achsen (neben, vor, über dem Körper) • Rollen vw. • Rollen mit Effet • Werfen und Fangen. Auf der Stelle drehen. • Springen und Durchschlagen. • Ganzkörperbewegung **optional:** • Beschäftigung mit Gruppentänzen, z.B. der griechische Sirtaki	**Grundlagen der Choreographie:** • Raumaufteilung • Kontraste / Synchronität • Ebenen der Bewegung (Sprung, Schritt, Boden) • Dynamik: Variation von Freeze – hoher Dynamik **optional:** • Gymnastik mit Fantasiegeräten . Stab, Hocker, Zeitung, Kissen	**Gymnastik mit dem Band:** • Kreise / Schwünge /Schlangen. Das Band als „ Konservierung“ von gemachter Bewegung verstehen. • Groß- und kleinräumige Bewegung je nach Musikvorgabe. • Verschiedene Ebenen: Frontal, Sagital, Horizontal Abstimmung auf Musik **optional:** • Erstellen einer tänzerischen Choreografie • Nutzung des Raumes und Anwendung der in Klasse 9 gelernten Grundlagen

Laufen, Springen, Werfen

Jahrgang 5	Jahrgang 6	Jahrgang 7	Jahrgang 8	Jahrgang 9	Jahrgang 10
Laufen: • Allgemeines Ausdauertraining • Laufspiele • Staffellauf • Sprints – 50m • Starts **Springen:** • Allgemeines Sprungtraining • Anlauf- und Absprungschulung **Werfen:** • Beidseitige Wurfschulung • Anlauf • Abwurfspiel • Zielwurf	**Laufen:** • Allgemeines Ausdauertraining • Laufspiele • Staffellauf • Sprints – 50m • Tief- und Hochstart **Springen:** • Allgemeines Sprungtraining • Anlauf- und Absprungschulung • Schrittweit- und Hocksprung **Werfen:** • Beidseitige Wurfschulung • Anlauf • Abwurfspiel • Zielwurf	**Laufen:** • Allgemeines Ausdauertraining • Verschiedene Trainings-methoden • Cooper-Test • Staffellauf • Sprints – 75m • Tiefstart **Springen:** • Allgemeines Sprungtraining • Weitsprung • Einführung Hochsprung (verschiedene Techniken) **Werfen:** • Beidseitige Wurfschulung • Abwurfspiele • Werfen mit verschiedenen Bällen	**Laufen:** • Allgemeines Ausdauertraining • Verschiedene Trainings-methoden • Cooper-Test • Staffellauf • Sprints – 75m • Tiefstart • **Überlaufen hürdenähnlicher Hindernisse (fehlte)** **Springen:** • Allgemeines Sprungtraining • Weitsprung • Hochsprung **Werfen:** • Beidseitige Wurfschulung • Abwurfspiele • Werfen mit verschiedenen Bällen	**Laufen:** • Allgemeines Ausdauertraining • Verschiedene Trainings-methoden • Cooper-Test • Staffellauf • Sprints – 100m • Tiefstart **Springen:** • Allgemeines Sprungtraining • Gezielte Absprungschulung • Weitsprung • Hochsprung **Werfen:** • Beidseitige Wurfschulung • Drehwürfe	**Laufen:** • Allgemeines Ausdauertraining • Verschiedene Trainingsmethoden • Cooper-Test • Staffellauf • Sprints – 100m • Tiefstart **Springen:** • Allgemeines Sprungtraining • Weitsprung • Hochsprung **Werfen:** • Beidseitige Wurfschulung • Stoßen

Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten

Jahrgang 6	Jahrgang 9
Inhalte und inhaltsbezogene Kompetenzen • Kontrolliertes Bewegen auf rollenden oder gleitenden Geräten (z.B. Inline-Skates, Waveboards, Skateboards, Fahrrädern) • Bremsen mit dem jeweiligen Gerät • Kontrolliertes Fallen **Prozessbezogene Kompetenzen** • Die SuS übernehmen Verantwortung gegenüber ihrem Körper und ihren Mitschülerinnen und Mitschülern, indem sie Schutzkleidung tragen und rücksichtsvoll handeln (vor allem in Bezug auf ängstliche und leistungsschwächere Schüler • Leistungsstarke SuS helfen leistungsschwächeren SuS beim Erwerb der Fertigkeiten	**Inhalte und inhaltsbezogene Kompetenzen** • Fortführung der Kompetenzen aus Jahrgang 6 • Kunststücke erlernen, entwickeln und präsentieren • Optional: Spielformen mit rollenden oder gleitenden Geräten (Bsp. Inline-Hockey) **Prozessbezogene Kompetenzen** • Die SuS übernehmen Verantwortung gegenüber ihrem Körper und ihren Mitschülerinnen und Mitschülern, indem sie Schutzkleidung tragen und rücksichtsvoll handeln (vor allem in Bezug auf ängstliche und leistungsschwächere Schüler • Leistungsstarke SuS helfen leistungsschwächeren SuS beim Erwerb der Fertigkeiten

Kämpfen

Jahrgang 5 (teilweise im Wahlunterricht)	Jahrgang 7
Inhalte und inhaltsbezogene Kompetenzen • Spiele zur Anbahnung von Körperkontakt, zur Förderung der Kooperationsbereitschaft und des gegenseitigen Vertrauens (z. B. Sandwichspiel, Atomspiel, „Sitzkreis“, Hochwasser, Gordischer Knoten, Gruppenaufstand, Flussüberquerung, Pendelübungen,…)[2] • Falltechniken (rückwärts, vorwärts, seitlich) und wichtige Prinzipien des Fallens (Kopfschutz, Abrollen, Körperspannung,…) vermitteln • Zweikampfspiele zur Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit (z. B. Handflächenkampf, Hahnenkampf, Linienkampf,…) • Kämpfe am Boden (Kämpfe um Gegenstände, um den Raum oder um die Rückenlage) • Festhaltetechniken am Boden **Prozessbezogene Kompetenzen** • Die SuS halten Regeln und Rituale ein (wichtig: Stoppregel, Begrüßungsritual, erlaubte und verbotene Handlungen festlegen) • Die SuS übernehmen Verantwortung für sich und andere, u. a. auch dadurch, dass sie als Schiedsrichter bei Kämpfen eingesetzt werden.	**Inhalte und inhaltsbezogene Kompetenzen** • Fortführung der Kenntnisse aus der 5. Klasse • Festhaltetechniken und Befreiungstechniken im Bodenkampf • Kämpfe im Stand (z. B. Kämpfe um den Raum oder um Gegenstände) • Partnerschaftliches Werfen und Fallen (z. B. Judotechniken „Außensichel“, „Innensichel“, „Hüftwurf“), dabei Prinzipien (KS absenken, Gewicht und „Schwung“ des anderen ausnutzen) herausarbeiten **Prozessbezogene Kompetenzen** • Die SuS vereinbaren mit Hilfe des Lehrers Regeln und Rituale und halten sie ein • Die SuS beachten Sicherheitsmaßnahmen beim Kämpfen mit einer Partnerin/einem Partner

[2] Eine gute Spielesammlung mit Abbildungen und Erklärungen findet sich unter http://www.sichere-schule-nrw.de/sport/kaempfen/kis/kis.htm

Jahrgangsstufe 5

Kleine Wurfspiele		Schwimmen	Turnen	Gymnastik & Tanz	Laufen, Springen, Werfen	Kämpfen
Handball	**Basketball**					
Kleine Wurfspiele • Burgball • Hetzball • Treibball • Eimerball • Doppeltorhandball **Erwartete taktische Kompetenzen** • Nach Ballverlust Zurücklaufen und Erwarten des Angriffes am eigenen Wurfkreis **Regelkenntnisse** Situationsbedingt wird nicht immer geahndet: • Doppeldribbling • Dreischrittregel • Übertreten des Wurfkreises • Foulspielarten	**Technische Kompetenzen** • Dribbling mit beiden Händen • Passen Fangen beidhändig **Taktische Kompetenzen** • Erkennen: Wechsel Angriff und Verteidigung, Freilaufen • 1:1 Deckung **Vorbereitende Spiele:** • Turmball • Zehnerfangen (ohne laufen mit dem Ball)	**Inhalte und inhaltsbezogene Kompetenzen** • Einführung bzw. Festigung der Technik des Brustschwimmens (Atmung, Rhythmusschulung, Wende und Anschlag) • Einführung Rückenkraulen • Tauchen (Tauchspiele) • Kleine Spiele im Wasser • Startsprünge bzw. Sprünge vom 1m-Brett • Ausdauerschwimmen (10 Minuten ohne Pause)	**Bodenturnen:** Rollen, Flugrolle Rad Handstand Strecksprung **Schwebebalken:** Balancieren Aufrichten in den Ballenstand Senken in Hockstand Drehung im Ballenstand Drehung im Hockstand Absprung mit Strecksprung, bzw. mit Vorspreizen eines Beines **Ringe:** Schwingen Drehung Sicherer Abgang Kreisen Vogelnest Sturzhang	**Bewegung nach Musik:** • Rhythmik einer Musik in der Bewegung ausdrücken (laufen, springen, hopsen) • Gegensätze herausstellen Laut -leise, groß klein, schnell – langsam traurig - lustig stolz – zurückhaltend • Synchronität von Bewegung erfahren und üben: Spiegelübungen	**Laufen:** • Allgemeines Ausdauertraining • Laufspiele • Staffellauf • Sprints – 50m • Starts **Springen:** • Allgemeines Sprungtraining • Anlauf- und Absprungschulung **Werfen:** • Beidseitige Wurfschulung • Anlauf • Abwurfspiel • Zielwurf	**Inhalte und inhaltsbezogene Kompetenzen** • Spiele mit Körperkontakt • Falltechniken • Zweikampfspiele • Kämpfe am Boden • Festhaltetechniken am Boden

Jahrgangsstufe 6

Fußball	Volleyball	Turnen	Gymnastik & Tanz	Laufen, Springen, Werfen	Rollen und Räder
Erwartete technische Kompetenzen • Ballannahme mit der Innenseite (beidfüßig) • Passen (Innenseitstoß, beidfüßig) • Dribbling mit beiden Füßen (Slalom, Verfolgungsdribbling ,…) • Schießen (Innenseitstoß und Spannstoß) **Erwartete taktische Kompetenzen** • Freilaufen, Anbieten • Doppelpass • Raumaufteilung • Überzahlspiel ausnutzen (2-1, 3-1, 3-2 auf ein Tor) **Regelkenntnisse** • Handspiel • Foulspielarten	**Inhalte und inhaltsbezogene Kompetenzen** • Grundformen des Pritschen und Baggerns mit dem Volleyball erarbeiten • Spiele im Kreis, mit Versuchen, den Ball so oft wie möglich ohne Erdberührung zu spielen • Ball über die Schnur • Volleyball mit dem Zeitlupenball **Spielregeln:** • Rotation erlernen • Ball 3 Mal spielen Sportartspezifische **Techniken** vermitteln: • Beim Pritschen Daumen zu den Augen Bagger mit ineinandergelegten Händen	**Barren:** Stützgehen, Schwingen Grätschsitz Überhocken, Wende **Reck:** Felgunterschwung Felgaufschwung Felgumschwung rw Sprung in den Stütz **Sprünge:** Kasten, Sprungbrett Wende, Kehre, Aufhocken Bock, Sprungbrett Grätsche	**Gymnastik mit dem Seil:** • Verschiedene Sprungarten auf der Stelle • Fortbewegung mit dem Seil. • Variation des Schwingens. • Einbringen von Schritt- und Sprungkombinationen in das Seilspringen • Gegensätze / Synchronität. • Verwendung des Großseils für Gruppen.	**Laufen:** • Allgemeines Ausdauertraining • Laufspiele • Staffellauf • Sprints – 50m • Tief- und Hochstart **Springen:** • Allgemeines Sprungtraining • Anlauf- und Absprungschulung • Schrittweit- und Hocksprung **Werfen:** • Beidseitige Wurfschulung • Anlauf • Abwurfspiel (Zielwurf)	**Inhalte und inhaltsbezogene Kompetenzen** • Kontrolliertes Bewegen auf rollenden oder gleitenden Geräten (z.B. Inline-Skates, Waveboards, Skateboards, Fahrrädern) • Bremsen mit dem jeweiligen Gerät • Kontrolliertes Fallen

Jahrgangsstufe 7

Handball	Hockey	Turnen	Gymnastik & Tanz	Laufen, Springen, Werfen	Kämpfen
Erwartete technische Kompetenzen • Vertiefung der Ziele aus Klasse 5 mit Schwerpunkt: • Schlagwurf aus dem Stand mit Stemmschritt • Schlagwurf aus dem Lauf mit Stemmschritt • Einführung Sprungwurf • Dribbling mit der „guten“ Hand **Erwartete taktische Kompetenzen** • 6 : 0 Deckung • Heraustreten aus der Abwehr mit Nachschieben in die Lücken • Freilaufen (Anbieten) und Abwehren **Regelkenntnisse** • Spielfeldmarkierungen • Doppeldribbling • Dreischrittregel • Foulspielarten • Freiwurfregeln (z.B. bei Foul im 9m-Raum)	**Inhalte und inhalts-bezogene Kompetenzen** • **Spielregeln:** Schläger (Spiel nur mit der flachen Seite; Schläger nie über Hüfthöhe, Kugel nur schieben nie schlagen); Kugel darf den Boden nicht verlassen; Bande u. Bandenaufbau; Spielfeld (insb. Schusskreis); Foul (auch Stockfoul) • Sportartspezifische **Techniken** vermitteln: Handhaltung am Schläger (linke Hand oben, rechte Hand „unten“); Ballabgabe/Passen (Vorhand [VH]); Ballannahme/Stoppen (Vorhand, Rückhand [RH]); Ballführung im Stand (VH u. RH); Ballführung im vorwärts Laufen: (a) Vorhand-Seit-Führung, (b) Anhalten des Balls mit der RH, (c) VH-RH-Dribbling („Indisches Dribbling“) • **Taktische** Maßnahmen: Positionsspiel in der Offensive und Defensive; max. Rückhandzieher	**Bodenturnen**: Rad, Radwende Handstandabrollen Dreh- und Strecksprünge Rolle rw in den flüchtigen Handstand **Schwebebalken**: Hockwende Überspreizen, bzw. Seitspreizen Sprünge Drehungen Knie- und Standwaage Abgänge (Hocksprung, Grätschwinkelsprung) **Sprünge**: Absprungschulung vom Minitrampolin Rolle und Salto auf Mattenberg	**Gymnastik mit dem Ball:** • Schüler sollen die Bewegung mit dem Ball, die in Ballsportarten zweckgebunden ist, hier als zweckfrei erleben. • Gütekriterien für Elemente erstellen: Rollen auf Linie, ohne zu hopsen, präzises Werfen und Fangen ohne Geräusche, Prellen im Takt der Musik. • Koordination mit Körperbewegung • Verbinden mehrerer Elemente mit Partner oder Gruppe **optional:** Grundschritte des HipHop/Streetdance	**Laufen:** • Allgemeines Ausdauertraining • Verschiedene Trainingsmethoden • Cooper-Test • Staffellauf • Sprints – 75m • Tiefstart **Springen:** • Allgemeines Sprungtraining • Weitsprung • Einführung Hochsprung (versch. TEchniken **Werfen:** • Beidseitige Wurfschulung • Abwurfspiele • Werfen mit verschiedenen Bällen	**Inhalte und inhaltsbezogene Kompetenzen** • Fortführung der Kenntnisse aus der 5. Klasse • Festhaltetechniken und Befreiungstechniken im Bodenkampf • Kämpfe im Stand (z. B. Kämpfe um den Raum oder um Gegenstände) • Partnerschaftliches Werfen und Fallen (z. B. Judotechniken „Außensichel“, „Innensichel“, „Hüftwurf“), dabei Prinzipien (KS absenken, Gewicht und „Schwung“ des anderen ausnutzen) herausarbeiten

Jahrgangsstufe 8 (Seite 1 von 2)

Basketball	Turnen	Gymnastik & Tanz	Laufen, Springen, Werfen
Spielidee im Vergleich zu anderen Sportspielen: • relative Körperlosigkeit • Sehr schnelle Abläufe • Kein Rückspiel in die eigene Hälfte • Umwandlung von Schnelligkeit in Zielgenauigkeit (z.B. beim Korbleger) • Unterschied zwischen Schlag und Zielwurf (linkes, bzw. rechtes Bein voran) **Technische Kompetenzen** • Passen und Fangen Direktpass, Bodenpass, Überkopfpass • Sternschritt und Doppelstopp • Dribbling mit der rechten und linken Hand • Zielwürfe einhändig Nahdistanz • **noch keine** Mitteldistanzwürfe • Korbleger aus dem Stand und aus dem Dribbling (mit der guten Hand) • Technik der individuellen Verteidigung **Taktische Kompetenzen** • Korbleger im Spiel anwenden • Give and Go • Manndeckung (1 gegen1) **Regelkenntnisse** • Spielfeldmarkierungen / Ausball • Doppeldribbling • Schrittfehler • Foulspiel (keine Berührung mit dem Gegner verursachen, auf ballferner Seite nicht in den Dribblingweg eingreifen) • Rückspiel	**Barren**: Schwingen Kehre Wende Rolle vw aus d. G. in d. Grätsche **Stufenbarren**: Aufhocken Schwebesitz Hohe Wende Felgauf- und Felgunterschwung **Reck**: Vertiefung bekannter Elemente Knieumschwung **Sprünge**: Kasten quer, Mattenberg Grätsche Hocke	**Gymnastik mit dem Reifen:** • in der Hand kreisen, in verschiedenen Achsen (neben, vor, über dem Körper) • Rollen vw. • Rollen mit Effet • Werfen und Fangen. Auf der Stelle drehen. • Springen und Durchschlagen. • Ganzkörperbewegung **optional** Beschäftigung mit Gruppentänzen, z.B. der griechische Sirtaki	**Laufen:** • Allgemeines Ausdauertraining • Verschiedene Trainings-methoden • Cooper-Test • Staffellauf • Sprints – 75m • Tiefstart **Springen:** • Allgemeines Sprungtraining • Weitsprung • Hochsprung **Werfen:** • Beidseitige Wurfschulung • Abwurfspiele • Werfen mit verschiedenen Bällen

Jahrgangsstufe 8 (Seite 2 von 2)

Rückschlagspiele (1 aus 3)			Endzonenspiele (1 aus 3)		
Badminton	**Tischtennis**	**Tennis**	**Rugby**	**Flag Football**	**Ultimate**
Erwartete technische Kompetenzen • Basic-Drehung im Unterarm • Unterhandclear (Vor- und Rückhand) • Überkopfclear • Hoher Aufschlag (Vorhand) • Drop (Grobform) **Erwartete taktische Kompetenzen** • Variation als taktisches Mittel • Gegner nach hinten treiben **Regelkenntnisse** • Zählweise • Aufschlagposition • Aufschlagfeld	**Erwartete technische Kompetenzen** • Grundschlag (Vor- und Rückhand) • Aufschlag **Erwartete taktische Kompetenzen** • Aufschlagvariation • Über die schwache Seite des Gegners angreifen **Regelkenntnisse** • Aufschlagregeln • Zählweise	**Erwartete technische Kompetenzen** • Vorhand- und Rückhand Grundschlag • Aufschlag von unten • Volley (Grobform) **Erwartete taktische Kompetenzen** • Richtige Stellung zum Ball • Frühzeitiges Zurückkehren in die Mitte des Platzes **Regelkenntnisse** • Aufschlagregeln • Zählweise	**Inhalte und inhaltsbezogene Kompetenzen** • **Spielidee** eines Endzonenspiels herausarbeiten (Vergleich mit anderen Spielen) • **Spielregeln** situationsangemessen durch die SuS auswählen und ggf. ändern lassen; unabdingbare Regeln: Ball muss getragen werden; Ball im Malfeld ablegen (Punkt/Versuch); „Touch-Regel“ bei körperlosen Varianten; Rückpassregel; Vorpassregel; Tap-Kick; Abseitsregel • Sportartspezifische **Techniken** vermitteln: Passen u. Fangen; Touchen und Hochhalten; Paket; Gedränge; Gasse; • **Taktische** Kompetenzen Staffelung/gestaffelte Anordnung (2:2 bis 6:6); Angriff u. Abwehr; Verhalten im Paket; Gedränge; Gasse: (a) Entwicklung von Codes, (b) Stellung der Hintermannschaft	**Inhalte und inhaltsbezogene Kompetenzen** • **Spielidee** eines Endzonenspiels herausarbeiten (Vergleich mit anderen Spielen) • **Spielregeln** situationsangemessen durch die SuS auswählen und ggf. ändern lassen; unabdingbare Regeln: Körperkontakt verboten; Stoppen des Gegners durch Ziehen der Flagge; Spielunterbrechungen mit Beginn eines neuen „Downs“; Jede Mannschaft hat eine bestimmte Anzahl an Versuchen um einen bestimmten Raum zu durchqueren, eigene Flagge nicht beschützen • Sportartspezifische **Techniken** vermitteln: Passen u. Fangen; Flagge ziehen, • **Taktische** Kompetenzen Aufstellung; Spielzüge verstehen und einhalten; eigene Spielzüge entwickeln und Vor- und Nachteile nennen; Freilaufen; Aufstellung der Verteidigung; Wechsel der Positionen	**Inhalte und inhaltsbezogene Kompetenzen** • **Spielidee** eines Endzonenspiels herausarbeiten (Vergleich mit anderen Spielen) • **Spielregeln** situationsangemessen durch die SuS auswählen und ggf. ändern lassen; unabdingbare Regeln: Mit der Scheibe nicht laufen; ein Punkt wird erzielt, wenn die Scheibe in der gegnerischen Endzone gefangen wird; Körperberührungen und Behinderungen sind verboten • Sportartspezifische **Techniken** vermitteln: Rückhandwurf und Fangtechniken (Vorhandwurf für Fortgeschrittene) • **Taktische** Kompetenzen Freilaufen; Manndeckung; Spielfeldbreite nutzen;…

Jahrgangsstufe 9

Fußball	Volleyball	Rollen und Gleiten	Turnen	Gymnastik & Tanz	Laufen, Springen, Werfen
Erwartete technische Kompetenzen • Ballannahme (beidfüßig, Knie, Brust, Kopf) • Passen (Innenseitstoß, beidfüßig) • Dribbling mit Täuschungen • Schießen (Innenseitstoß und Spannstoß) • Kopfball (Dosierung beachten!) • Ball in der Luft halten **Erwartete taktische Kompetenzen** • Freilaufen, Anbieten • Doppelpass • Raumaufteilung (Spielsysteme: 4-4-2, 4-3-3, 3-4-3) • Überzahlspiel ausnutzen (4-2, 4-3 auf ein Tor) • Abwehrverhalten (Raum- bzw. Manndeckung, Pressing) **Regelkenntnisse** Alle offiziellen Regeln (an Schülerwünsche und Umstände angepasst)	**Inhalte und inhaltsbezogene Kompetenzen** • Erweiterung der Grundfertigkeiten von Pritschen und Baggern • Aufschlag von unten • Spiel über die Position 3 • Spiel mit Einpritschen von der Position 4 • Spiel mit vorgezogener 6 • evtl. Einführung von Schmetterschlag und Block **Spielregeln:** • wie Kl. 6 Sportartspezifische **Techniken** vermitteln: • Wie Kl. 6 • Lange Bälle in die Ecken des Feldes spielen **Taktische** Maßnahmen: • Blocksicherung • Angriffssicherung	**Inhalte und inhaltsbezogene Kompetenzen** • Fortführung der Kompetenzen aus Jahrgang 6 • Kunststücke erlernen, entwickeln und präsentieren • Optional: Spielformen mit rollenden oder gleitenden Geräten (Bsp. Inline-Hockey)	**Bodenturnen**: Rolle rw in dem flüchtigen Handstand? Nackenkippe Schrittüberschlag Handstandüberschlag **Schwebebalken**: Aufhocken, Auflaufen Vertiefung von Drehungen und Sprüngen Abgang Radwende **Sprünge**: Schulung der ersten Flugphase Kasten quer/längs, Mattenberg Sprunghocke Sprunggrätsche Radwende Handstandüberschlag	**Grundlagen der Choreographie:** • Raumaufteilung • Kontraste / Synchronität • Ebenen der Bewegung (Sprung, Schritt, Boden) • Dynamik: Variation von Freeze – hoher Dynamik **optional** Gymnastik mit Fantasiegeräten. Stab, Hocker, Zeitung, Kissen	**Laufen:** • Allgemeines Ausdauertraining • Verschiedene Trainings-methoden • Cooper-Test • Staffellauf • Sprints – 100m • Tiefstart **Springen:** • Allgemeines Sprungtraining • Gezielte Absprungschulung • Weitsprung • Hochsprung **Werfen:** • Beidseitige Wurfschulung • Drehwürfe

Jahrgangsstufe 10 (Seite 1 von 2)

Zielschussspiele (1 Vertiefung)			Turnen	Gymnastik & Tanz	Laufen, Springen, Werfen
Handball	**Basketball**	**Hockey**			
Erwartete technische Kompetenzen • Vertiefung der Ziele aus Klasse 7 mit Schwerpunkt: • Verschiedene Wurfarten (u.a. Fallwurf) • Verschiedene Zuspielarten (Handgelenkspass) • Körpertäuschung (u.a. „Wackler“) • Antäuschen eines Torwurfes **Erwartete taktische Kompetenzen** • Tempogegenstoß • Manndeckung • Spiel über den Kreisspieler • Überzahlspiel **Regelkenntnisse** • Stürmerfoul • Schiedsrichterzeichen • 2-min Zeitstrafe	**Technische Kompetenzen** • Korbleger aus allen Situationen rechts und links • Finten beim Spiel 1:1 • Sprungwurf • Zielwürfe Mitteldistanz **Mannschaftstaktik** • Manndeckung vs. Zonendeckung • Schnellangriff vs. Positionsangriff • Gegnerische Deckung lesen und Entscheidung für eigenes taktisches Verhalten treffen **Regelkenntnisse** • Alle Zeitregeln • Foulspiel Erweiterung	**Inhalte und inhaltsbezogene Kompetenzen** • **Spielregeln:** Schläger (Spiel nur mit der flachen Seite; Schläger nie über Hüfthöhe, Kugel nur schieben nie schlagen); Kugel darf den Boden nicht verlassen; Bande u. Bandenaufbau; Spielfeld (insb. Schusskreis); Foul (auch Stockfoul); Strafecke • Sportartspezifische **Techniken** vermitteln: Handhaltung am Schläger (linke Hand oben, rechte Hand „unten“); Ballabgabe/Passen (Vorhand [VH]); Ballannahme/Stoppen (Vorhand, Rückhand [RH]); Ballführung im Stand (VH u. RH); Ballführung im vorwärts Laufen: (a) Vorhand-Seit-Führung, (b) Anhalten des Balls mit der RH, (c) VH-RH-Dribbling („Indisches Dribbling“) **Taktische** Maßnahmen: Positionsspiel in der Offensive und Defensive; Rückhandzieher	**Barren**: Oberarmstand Vertiefung der bekannten Elemente **Vertiefung eines weiteren Gerätes**	**Gymnastik mit dem Band:** • Kreise / Schwünge /Schlangen. Das Band als „ Konservierung“ von gemachter Bewegung verstehen. • Groß- und kleinräumige Bewegung je nach Musikvorgabe. • Verschiedene Ebenen: Frontal, Sagital, Horizontal Abstimmung auf Musik **optional:** • Erstellen einer tänzerischen Choreografie • Nutzung des Raumes und Anwendung der in Klasse 9 gelernten Grundlagen	**Laufen:** • Allgemeines Ausdauertraining • Verschiedene Trainingsmethoden • Cooper-Test • Staffellauf • Sprints – 100m • Tiefstart **Springen:** • Allgemeines Sprungtraining • Weitsprung • Hochsprung **Werfen:** • Beidseitige Wurfschulung • Stoßen

Jahrgangsstufe 10 (Seite 2 von 2)

Rückschlagspiele (1 aus 3)			Endzonenspiele (1 aus 3)		
Badminton	**Tischtennis**	**Tennis**	**Rugby**	**Flag Football**	**Ultimate**
Erwartete technische Kompetenzen • Basic-Drehung im Unterarm • Unterhandclear • Überkopfclear • Hoher Aufschlag • Kurzer Aufschlag • Drop • Smash (Grobform) • Drive (Grobform) **Erwartete taktische Kompetenzen** • Angriffsspielzüge • Variation als taktisches Mittel **Regelkenntnisse** • Zählweise (auch Doppel) • Aufschlagposition • Aufschlagfeld • Fehlerregeln	**Erwartete technische Kompetenzen** • Grundschlag (Vor- und Rückhand) • Aufschlag • Topspin • Unterschnitt • Schuss **Erwartete taktische Kompetenzen** • Aufschlagvariation • Über die schwache Seite des Gegners angreifen • Verhalten beim Doppel **Regelkenntnisse** • Aufschlagregeln • Zählweise • Doppelregeln	**Erwartete technische Kompetenzen** • Vorhand- und Rückhand Grundschlag • Aufschlag von oben • Volley • Topspin- und Slice-Schläge **Erwartete taktische Kompetenzen** • Richtige Stellung zum Ball • Frühzeitiges Zurückkehren in die Mitte des Platzes • Doppeltaktik **Regelkenntnisse** • Aufschlagregeln • Zählweise • Doppelregeln	**Inhalte und inhaltsbezogene Kompetenzen** • **Spielregeln** situationsangemessen durch die SuS auswählen und ggf. ändern lassen; unabdingbare Regeln: Ball muss getragen werden; Ball im Malfeld ablegen (Punkt/Versuch); „Touch-Regel“ bei körperlosen Varianten; Rückpassregel; Vorpassregel; Tap-Kick; Abseitsregel • Sportartspezifische **Techniken** vermitteln: Passen u. Fangen; Touchen und Hochhalten; Paket; Gedränge; Gasse; max. Vertiefung: Tiefhalten/ Tackling (aus Kniestand, Hocke, im Stehen, dem Gegner entgegen gehen); Fallen; Kicken • **Taktische** Kompetenzen Staffelung/gestaffelte Anordnung (2:2 bis 6:6); Angriff u. Abwehr; Verhalten im Paket; Gedränge; Gasse: (a) Entwicklung von Codes, (b) Stellung der Hintermannschaft	**Inhalte und inhaltsbezogene Kompetenzen** • **Spielregeln** situationsangemessen durch die SuS auswählen und ggf. ändern lassen; unabdingbare Regeln: Körperkontakt verboten; Stoppen des Gegners durch Ziehen der Flagge; Spielunterbrechungen mit Beginn eines neuen „Downs“; Jede Mannschaft hat eine bestimmte Anzahl an Versuchen um einen bestimmten Raum zu durchqueren, eigene Flagge nicht beschützen • Sportartspezifische **Techniken** vermitteln: Passen u. Fangen; Flagge ziehen, • **Taktische** Kompetenzen Aufstellung; Spielzüge verstehen und einhalten; eigene Spielzüge entwickeln und Vor- und Nachteile nennen; Freilaufen; Aufstellung der Verteidigung; Wechsel der Positionen • **[Vertiefungen,** falls Flag Football schon behandelt wurde: ○ Entwerfen eines eigenen Playbooks ○ Blitz auf den Quarterback, als Verteidigungsvariante ○ Vertiefung der Regelkunde]	**Inhalte und inhaltsbezogene Kompetenzen** • **Spielregeln** situationsangemessen durch die SuS auswählen und ggf. ändern lassen; unabdingbare Regeln: Mit der Scheibe nicht laufen; ein Punkt wird erzielt, wenn die Scheibe in der gegnerischen Endzone gefangen wird; Körperberührungen und Behinderungen sind verboten • Sportartspezifische **Techniken** vermitteln: Rückhandwurf und Fangtechniken (Vorhandwurf für Fortgeschrittene) • **Taktische** Kompetenzen Freilaufen; Manndeckung; Spielfeldbreite nutzen;… • [**Vertiefungen**, falls Ultimate schon in der 7. Klasse behandelt wurde: ○ Techniken: Vorhandwurf, Überkopfwurf ○ Vergleich zwischen verschiedenen Endzonenspielen]