

Klasse 5

Sportart	Inhalte	Hinweise
AMG 20 UE	Allgemeine motorische Grundlagen	
LEICHTATHLETIK 15 UE	Lauftechnik (Koordination und Reaktion), (Hoch-), Tiefstart, Antrittsschnelligkeit, Startblockeinstellung 50m, Laufen über niedrige Hindernisse Ausdauer 800m/1000m Pendelstaffel Sprungkraftschulung Weitsprung (Hockweitsprung) Wurf: 80g, 200g aus dem Stand/mit Anlauf (Impulsschritt)	BJS COOPER-Test (nach Tabelle der Handreichung S I)
BASKETBALL 15 UE	Passen und Fangen im Stand und in der Bewegung/ Zweierkontakt, Parallelstopp Dribbeln aus dem Stand und aus der Bewegung Freilaufen und Anbieten ohne Ball Positionswurf und Korbleger (beidseitig) nach einmaligem Aufsetzer Parteiballspiele → Spiel mit vereinfachten Regeln Mann-Mann-Verteidigung, Kleingruppenspiele	Heidelberger Ballschule Dribbling nach Zeit und Technik (Tabelle) Korbwurf ein- oder beidhändig (ein Schritt näher als Freiwurflinie) Passen und Fangen im Stand: zu zweit, direkt und indirekt Komplexübung (s. Handreichung SII)
GYMNASTIK 10 UE	Laufen: vw., rw., Kurven, Kreise// Hüpfen: vorwärts (rückwärts) Seitgalopp: re und li, ½ Drehung (Pferdchen- und Schrittsprung; Alternativ: Integration in Bodenkür) Ballschulung im Aufwärbereich Rhythmusschulung auf Musik (z.B. Spiegelbilder, Square Dance, Baba...) Seil: Rope Skipping (Grundsprünge + Kombinationen)	Rope-Skipping- Kür mit Pflichtteilen: 4 x Grundsprung 4 x Grätschsprung 2 x Grundsprung 4 x Sprung in die Schrittstellung 2 x Grundsprung ½ Drehung von vw. nach rw 2 x Grundsprung rw ½ Drehung von rw nach vw 4 beliebige Sprünge anhängen
TURNEN 15 UE	Boden: Rolle vw., Rad, Flugrolle, Handstand, Handstand abrollen (ggf. mit Helfer), Körperspannungsübungen Reck: Hüftaufschwung vl rw (evtl. vom unt. z. ob. Holm), Umschwung, Abzug, Unterschwung über die Schnur Balken: Gerätgewöhnung und Balanceübungen Sprung: Einführung ins Minitrampolin	Bewegungskombinationen am Boden
FREIRAUM 20 UE	z.B. Hockey (Vier-Felderturnier)	

Klasse 6

Sportart	Inhalte	Hinweise
LEICHTATHLETIK (je nach Schwimmhalbjahr wird Turnen oder LA bewertet) 10 UE	Wiederholung: Lauftechnik → Sprintbewegung Antrittsschnelligkeit, 50m- und 75m-Läufe Rhythm. Laufen über Hindernisse Ausdauer 800m/1000m Wurf: 80g (Schlagwurftechnik), 200g aus dem mit Anlauf (3er Rhythmus) Medizinballstoßen (---> Kugelvorbereitung) Pendelstaffel Weitsprung (Steigerungslauf)	BJS COOPER-Test (nach Tabelle der Handreichung S 1)
TURNEN (je nach Schwimmhalbjahr wird Turnen oder LA bewertet) 10 UE	Festigung der Fertigkeiten aus Kl. 5: Boden: Rad Reck: Umschwung vorlings rückwärts NEU: Kasten: Aufknien auf den Längskasten	Rad (rechts <u>und</u> links)
GYMNASTIK/TANZ 10 UE	einfache Tanzfolgen Rhythmusschulung	
HANDBALL 15 UE	Passen und Fangen im Stand und in der Bewegung Kernwurf, Sprungwurf Splittstep Mann-Mann-Verteidigung	Heidelberger Ballschule Komplexübung mit 3 Übungsschwerpunkten
SCHWIMMEN 30 UE	Wassergewöhnung Kraul (Freistil): Gleitlage Koordination von Armbewegung und Atmung Beinbewegung Brustschwimmen mit Startsprung (vom Beckenrand) und Seitfallwende, Gleitzugtechnik und Überlappungstechnik (Undulationstechnik) Koordination von Arm- und Beinbewegung mit der Atmung	- Stilnoten (jeweils mit Start) für beide Schwimmstile - 50m Brust und 25m Kraul auf Zeit (Tabellen nach Handreichung!) - 6 - 8 min Dauerschwimmen ohne Benotung
FREIRAUM 20 UE	z.B: - Einf. Voba: Ball über die Schnur (Grundbewegung Voba-Technik!) - AMG	Kletterstange, Taue, Ringe

Klasse 7

Sportart	Inhalte	Hinweise
LEICHTATHLETIK 20 UE	Spezifische Vorbereitung auf BJS Hochsprung: Einführung Flop Kugelstoß aus dem Stand	BJS COOPER-Test (nach Tabelle der Handreichung S I)
VOLLEYBALL 15 UE	Pritschen von vorn Bagger nach Zuwurf (über die Zauberschnur) Aufgabe von unten Spiel 2 : 2 (mind. 2 Kontakte im eig. Feld) Spiel mit erleichtertem Regelwerk	Heidelberger Ballschule Frontales Pritschen Bagger nach Zuwurf Aufschlag (5m) Vereinfachtes Spiel auf kleinem Feld
BASKETBALL 20 UE	Festigung der Inhalte aus Klasse 5: Passen und Fangen im Stand und in der Bewegung/ Zweierkontakt, Parallelstopp Dribbeln aus dem Stand und aus der Bewegung Freilaufen und Anbieten ohne Ball Positionswurf und Korbleger (beidseitig) nach einmaligem Aufsetzer Parteiballspiele → Spiel mit vereinfachten Regeln Mann-Mann-Verteidigung Kleingruppenspiele, Mannschaftstaktik, Fortführung	Heidelberger Ballschule
TURNEN 20 UE	Boden: Pflichtübung Barren: Schwingen, Kehre, Wende, Rolle, Oberarmstand Kasten: Hocke quer und längs bzw. Aufknien auf den Längskasten (2 Kästen hintereinander zur Sicherung)	Boden: Pflichtübung Kasten: Hocke bzw. Aufknien Minitrampolin Mattenberg
Freiraum 20 UE	Freibadnutzung Badminton	

Klasse 8

Sportart	Inhalte	Hinweise
LEICHTATHLETIK 20 UE	Spezifische Vorbereitung auf BJS Kugelstoß (Fuchstechnik) Rundenstaffel (Wechsel) Weitsprung: Schrittsprungtechnik	BJS Hochsprung-Technik Cooper-Test
VOLLEYBALL 15 UE	Grundtechniken	Heidelberger Ballschule
FUßBALL 15 UE	Grundtechniken, Ball flach halten Kleingruppenspiele	Heidelberger Ballschule
TURNEN 20 UE	Reck: Festigung und Erweiterung der Kür (Unterschwung aus dem Stütz, Hocke, Kippe, Hüftumschwung vl. vw.) Barren: Festigung und Erweiterung (Schwungstemmen und Kippen) Boden: Festigung und Erweiterung (Handstützüberschlag, Radwende, Rolle rückw. durch den flücht. Handstand, Salti)	Reck: Übung aus Hüftauf-, Um- und Unterschwung
SCHWIMMEN 10 UE	Festigung Kraul NEU: Rückenraul	Eine Note! 15 min Dauerschwimmen
FREIRAUM 20 UE		Freibad Sportabzeichen (200m)

Klasse 9

Sportart	Inhalte	Hinweise
LEICHTATHLETIK 15 UE	Spezifische Vorbereitung auf BJS Hürdenlauf Speerwurf	BJS COOPER-Test
FUßBALL 10 UE	Erweiterung der Grundtechniken Finten Individual-, Gruppen- und Mannschaftstaktik	Heidelberger Ballschule
HANDBALL 10 UE	Erweiterung der Grundtechniken Raumverteidigung, Kreisläufer, Wechsel	Heidelberger Ballschule
TURNEN 15 UE	Sprung: Hocke längs, HÜSS, Salti Reck	pro Station eine Bewegungskombination aus mind. 3 Elementen
FREIRAUM 15 UE	Freibadnutzung Badminton	

Klasse 10

Sportart	Inhalte	Hinweise	
LEICHTATHLETIK 15 UE	Spezifische Vorbereitung auf BJS Hürdenlauf Speerwurf	BJS COOPER-Test	
VOLLEYBALL 15 UE	Wiederholung aus Klasse 7! Pritschen in variablen Formen (Frontales Pritschen, Richtungspritschen, Distanzpritschen (Lang – Kurz), Longline-Pritschen) Baggern aus dem Zuspiel Ballannahme bzw. –abwehr durch Baggern Zielaufgaben Angriff: Gezieltes Pritschen ins gegn. Feld, Hinführung Schmettern Aufgabenverteilung Vorder-/Hinterspieler Situationsgerechtes Anwenden der Voba-Techniken Regeln Kleinfeldspiele → Spielformen 4 : 4	Frontales Pritschen (kurz – kurz – lang – lang) Angaben von unten in Zielbereiche Baggern auf die III nach Zuwurf aus dem gegnerischen Feld	
BADMINTON 10 UE	Einführung Grundtechniken (Aufschlag, Clear, Drop, Smash) Lauftechnik Spielformen	Kaiserspiel, Zielaufschlag	
FREIRAUM 15 UE	Ultimate-Frisbee, Rugby, Turnen		
TURNEN 10 UE	2 Geräte nach Wahl <table border="1" data-bbox="757 842 996 916" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr> <td>2 x Turnen?</td> </tr> </table>	2 x Turnen?	
2 x Turnen?			