

## Klasse 5

Sportart	Inhalte	Noten
20 UE	<b>Allgemeine motorische Grundlagen über 20 UE!!!</b>	
LEICHTATHLETIK  15 UE	Lauftechnik (Koordination und Reaktion), (Hoch-), Tiefstart, Antrittsschnelligkeit 50m, Laufen über niedrige Hindernisse Ausdauer 800m/1000m Pendelstaffel Sprungkraftschulung Weitsprung (Hockweitsprung) Wurf: 80g, 200g aus dem Stand/mit Anlauf	BJS
BASKETBALL  15 UE	Passen und Fangen im Stand und in der Bewegung/ Zweierkontakt Dribbeln aus dem Stand und aus der Bewegung, Schrittstopp Freilaufen und Anbieten ohne Ball Positionswurf und Korbleger nach einmaligem Aufsetzer Parteiballspiele → Spiel mit vereinfachten Regeln	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dribbling nach Zeit und Technik (Benotung nach Tabelle)</li> <li>2. Korbwurf ein- oder beidhändig ein Schritt näher als Freiwurflinie</li> <li>3. Passen und Fangen im Stand: zu zweit, direkt und indirekt</li> </ol> Nach Parcours von Sylvia...
GYMNASTIK  10 UE	Laufen: vw., rw., Kurven, Kreise// Hüpfen: vorwärts (rückwärts) Seitgalopp: re und li, ½ Drehung (Pferdchen- und Schrittsprung) 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., Rolle rw., Handstand gegen einen Helfer Körperspannungsübungen Reck: Hüftaufschwung vorlings rückwärts, (evtl. vom unteren z. oberen Holm) Unterschwingung über die Schnur Balken: Gerätgewöhnung und Balanceübungen	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Handstand am Boden</li> <li>2. Aufschwung am Reck</li> </ol>
25 UE	Freiraum z.B. Hockey  nach Belieben	

## Klasse 6

Sportart	Inhalte	Noten
<b>LEICHTATHLETIK</b> (je nach Schwimmhalbjahr wird Turnen oder LA bewertet)  10 UE	<b>Wiederholung:</b> 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
<b>TURNEN</b> (je nach Schwimmhalbjahr wird Turnen oder LA bewertet) 10 UE	<b>Neu:</b> Boden: Rad Reck: Umschwung vorlings rückwärts Kasten: Aufknien auf den Längskasten	Rad (rechts <u>und</u> links)
<b>GYMNASTIK/TANZ</b> 10 UE	Square Dance / (Volkstanz) / einfache Tanzfolge	
<b>BASKETBALL</b>  15 UE	<b>Wiederholung:</b> Themen der 5. Klassen Sprungstop Passen und Fangen in der Bewegung // Give and Go Korbleger aus dem Dribbling Freiwürfe von der Linie Rebound → beidh. Sichern des Balles nach beidbeiniger Landung Spielverhalten 3: 3 auf einen Korb → Bedrohen des Korbes bei Ballbesitz Mann-Mann-Verteidigung	Komplexübung mit 3 Übungsschwerpunkten
<b>SCHWIMMEN</b>  30 UE	<b>Neu:</b> 1. Schweben und Atmen // Abstoßen und Gleiten 2. Kraul (Freistil): Gleitlage Koordination von Armbewegung und Atmung Beinbewegung 3. Brustschwimmen mit Startsprung (vom Beckenrand) und Drehwende Koordination von Arm- und Beinbewegung mit der Atmung	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stilnoten (jeweils mit Start) für beide Schwimmstile</li> <li>- 25m Brust auf Zeit (Tabellen nach Handreichung!)</li> <li>- 6 - 8 min Dauerschwimmen ohne Benotung</li> </ul>
<b>Freiraum: 25 UE</b>	Zum Beispiel:	
Einf. Voba	Ball über die Schnur (Grundbewegung Voba-Technik!)	
Hockey	Just for fun	

## Klasse 7

Sportart	Inhalte	Noten
<b>LEICHTATHLETIK</b> 20 UE	<b>Wiederholung:</b> Tiefstart Antrittsschnelligkeit // 75m Lauf Ausdauer: 800m <b>Neu:</b> 12min-Läufe als Vorb. Cooper-Test Hochsprung: Einführung Flop Kugelstoß aus dem Stand mit Umsprung	BJS COOPER-Test (nach Tabelle der Handreichung S 1)
<b>VOLLEYBALL</b> 20 UE	Pritschen von vorn Bagger nach Zuwurf (über die Zauberschnur) Aufgabe von unten Spiel 3 : 3 (mind. 2 Kontakte im eig. Feld) Spiel mit erleichtertem Regelwerk	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Frontales Pritschen</li> <li>- Bagger nach Zuwurf</li> <li>- Aufschlag (5m)</li> <li>- Vereinfachtes Spiel auf kleinem Feld</li> </ul>
<b>GYMNASTIK</b> 15 UE	Jazzelemente Band/Reifen: gerätspez. Techniken	Pflichtkür Tanz oder Handgerät (vorgegebene Bewegungskombination erweitern)
<b>TURNEN</b> 20 UE	<b>Neu:</b> Boden: Pflichtübung Balken: Pflichtübung mit Aufhocken einbeinig und Seitspreizen des anderen, beliebiger Sprung, 1/2 Drehung beid- und einbeinig, Radwende als Abgang Kasten: Hocke längs bzw. Aufknien auf den Längskasten (2 Kästen hintereinander zur Sicherung)	Boden: Pflichtübung Kasten: Hocke bzw. Aufknien
<b>Freiraum</b> 25 UE		



## Klasse 9

Sportart	Inhalte	Noten
<b>LEICHTATHLETIK</b>  10 UE	<b>Wiederholung:</b> 100m-Lauf Ausdauer: COOPER-Test, 800m-Lauf Hochsprung: Flop Kugelstoß aus dem Stand mit Umsprung <b>Neu:</b> Weitsprung Technikschiilung Kugelstoß mit „Seitgalopp“	BJS COOPER-Test
<b>BASKETBALL</b>  20 UE	Zweikontaktrhythmus, Schrittstop, Sprungstop Dribbeln, Sternschritt Korbwurf, Korbleger Passen in die Bewegung des Mitspielers Täuschen + einfache Laufwege Slalomdribbeln (Handwechsel) Herauspielen des Balles → Schnellangriff Direkter Block, Abstreifen Positionen in der Verteidigung Angriff gegen feste Verteidigung Überzahlangriff	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Slalomdribbeln mit Handwechsel nach Zeit und Technik, 7 Fähnchen in 3m Abstand, Benotung nach Tabelle</li> <li>- Korbleger nach Zupassen</li> <li>- Spielverhalten</li> </ul>
<b>TURNEN</b> 15 UE	<b>Geräteparcours</b> (mind. drei verschiedene Geräte)	pro Station eine Bewegungskombination aus mind. 3 Elementen
<b>Freiraum:</b> 20 UE		
<b>BADMINTON</b> (wahlweise in 9 oder 10)	Aufschlag Ük-VH-Clear	Regelgerechter Aufschlag

## Klasse 10

Sportart	Inhalte	Noten
<b>LEICHTATHLETIK</b>  10 UE	<b>Wiederholung:</b> 100m-Lauf Ausdauer: COOPER-Test Hochsprung: Flop Kugelstoß mit Angleiten Hürdentechnik Weitsprung: Technischulung	BJS COOPER-Test
<b>VOLLEYBALL</b>  20 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 Schmetterern Aufgabenverteilung Vorder-/Hinterspieler Situationsgerechtes Anwenden der Voba-Techniken Regeln Kleinfeldspiele → Spielformen 4 : 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Frontales Pritschen (kurz – kurz – lang – lang)</li> <li>- Angaben von unten in Zielbereiche</li> <li>- Baggern auf die III nach Zuwurf aus dem gegnerischen Feld</li> </ul>
<b>GYMNASTIK</b>  10 UE	<b>Ball</b> Prellen ein- und beidhändig Rollen vw, rw und sw Werfen und Fangen ein- und beidhändig Schwingen in der Sagitalebene Schwingen in der Frontalebene <b>oder Seil</b> Schwingen in der Sagitalebene Schwingen in der Frontalebene Stoppen, Werfen, Fangen Richtungswechsel Rhythmuswechsel Doppeldurchschlag	Paargestaltung auf Musik
<b>Freiraum:</b> 25 UE		
<b>FITNESS</b>	<b>Vorbereitung 11. Klasse</b> (Vorstellung der Fitnesstests)	Bewertung eines Fitness-Tests???
<b>BADMINTON</b> <small>(wahlweise in 9 oder 10)</small>	Aufschlag Ük-VH-Clear	Regelgerechter Aufschlag