

Klasse 5

Sportart	Inhalte	Noten
20 UE	Allgemeine motorische Grundlagen über 20 UE!!!	
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"> 1. Dribbling nach Zeit und Technik (Benotung nach Tabelle) 2. Korbwurf ein- oder beidhändig ein Schritt näher als Freiwurflinie 3. Passen und Fangen im Stand: zu zweit, direkt und indirekt 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"> 1. Handstand am Boden 2. Aufschwung am Reck
25 UE	Freiraum z.B. Hockey nach Belieben	

Klasse 6

Sportart	Inhalte	Noten
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
TURNEN (je nach Schwimmhalbjahr wird Turnen oder LA bewertet) 10 UE	Neu: Boden: Rad Reck: Umschwung vorlings rückwärts Kasten: Aufknien auf den Längskasten	Rad (rechts <u>und</u> links)
GYMNASTIK/TANZ 10 UE	Square Dance / (Volkstanz) / einfache Tanzfolge	
BASKETBALL 15 UE	Wiederholung: 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
SCHWIMMEN 30 UE	Neu: 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"> - Stilnoten (jeweils mit Start) für beide Schwimmstile - 25m Brust auf Zeit (Tabellen nach Handreichung!) - 6 - 8 min Dauerschwimmen ohne Benotung
Freiraum: 25 UE	Zum Beispiel:	
Einf. Voba	Ball über die Schnur (Grundbewegung Voba-Technik!)	
Hockey	Just for fun	

Klasse 7

Sportart	Inhalte	Noten
LEICHTATHLETIK 20 UE	Wiederholung: Tiefstart Antrittsschnelligkeit // 75m Lauf Ausdauer: 800m Neu: 12min-Läufe als Vorb. Cooper-Test Hochsprung: Einführung Flop Kugelstoß aus dem Stand mit Umsprung	BJS COOPER-Test (nach Tabelle der Handreichung S 1)
VOLLEYBALL 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"> - Frontales Pritschen - Bagger nach Zuwurf - Aufschlag (5m) - Vereinfachtes Spiel auf kleinem Feld
GYMNASTIK 15 UE	Jazzelemente Band/Reifen: gerätspez. Techniken	Pflichtkür Tanz oder Handgerät (vorgegebene Bewegungskombination erweitern)
TURNEN 20 UE	Neu: 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
Freiraum 25 UE		

Klasse 9

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

Klasse 10

Sportart	Inhalte	Noten
LEICHTATHLETIK 10 UE	Wiederholung: 100m-Lauf Ausdauer: COOPER-Test Hochsprung: Flop Kugelstoß mit Angleiten Hürdentechnik Weitsprung: Technischulung	BJS COOPER-Test
VOLLEYBALL 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"> - Frontales Pritschen (kurz – kurz – lang – lang) - Angaben von unten in Zielbereiche - Baggern auf die III nach Zuwurf aus dem gegnerischen Feld
GYMNASTIK 10 UE	Ball Prellen ein- und beidhändig Rollen vw, rw und sw Werfen und Fangen ein- und beidhändig Schwingen in der Sagitalebene Schwingen in der Frontalebene oder Seil Schwingen in der Sagitalebene Schwingen in der Frontalebene Stoppen, Werfen, Fangen Richtungswechsel Rhythmuswechsel Doppeldurchschlag	Paargestaltung auf Musik
Freiraum: 25 UE		
FITNESS	Vorbereitung 11. Klasse (Vorstellung der Fitnessstests)	Bewertung eines Fitness-Tests???
BADMINTON <small>(wahlweise in 9 oder 10)</small>	Aufschlag Ük-VH-Clear	Regelgerechter Aufschlag