



Lernfelder	Klasse 5	D ¹⁾	Klasse 6	D	Klasse 7	D	Klasse 8	D	Klasse 9	D	Klasse 10	D
Spielen	Kleine Spiele (Völkerball u.ä.)	3	Unihockey*	5	Handball*	5	Basketball*	5	Volleyball*	5	Streetball*	5
	Korbball*	4	Fußball I	4	Rückschlagspiel, mögl. Badminton	4	Hallenhockey	4	Ultimate Frisbee o.a. Endzonen-spiel	4	Volleyball II	4
	Ball über die Schnur	4	evtl. Tischtennis				Fußball II	4			Rückschlagspiel oder Hockey	4
Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen	Einführung Kraul, Startsprung, Einführung Brustschwimmen „sportlich“, Tauchen	10	Brustschwimmen, Vertiefung: Kraul, Rückenraul Tauchen, Sprünge, 15min-Schwimmen,	10	Je eine Gleit- und Wechselzugtechnik vertiefen; Schwimmen auf Zeit mit Wende; Ergänzung: Einführung Rettungsschwimmen	10		3	Nur, wenn im Freibad möglich: Rettungsschwimmen; Vertiefung Kraul	3		3
Turnen und Bewegungskünste	Schwerpunkt: Rollen und Balancieren; Gerätebahnen	4	„Kopfüber“ am Boden und Geräten (Schwerpunkt: Handstand u. Rad-schlag)	4	Springen (Stützbe-wegungen; Sprung-brett)	4	Turnen mit Mini-trampolin; Gerätturnen: dreielementige Kür an Reck/Barren/ Schwebebalken	4	Überschlags-Bewegungen; Vertiefung Gerät-turnen	3	Entwickeln und präsentieren einer Kür an Boden oder Gerät Partnerkür/ synchron turnen	4
			Partnerakrobatik	2	Einführung Gerät-turnen	3	Akrobatik in der Gruppe	3				
Gymnastisches und tänzerisches Bewegen	Seilspringen, Gymnastik mit Ball	3	Rhythmusschulung, Bewegen nach Musik (z.B. Rope-skiping)	3	Einführung Stepaerobic, Präsentation einer Übungsabfolge	4	Entwickeln einer Gruppenchoreografie mit Hand-gerät (klassisch, Rope Skipping o. Ballkorobics)	4	Partner- oder Gruppenchoreografie	4	Fitness, Funktions-gymnastik	4
Laufen, Springen, Werfen	Laufen (Sprintsiege etc.)	4	Laufen (50m Sprint); Hochspringen mit dem Schersprung; weit Werfen mit Anlauf	5	Leichtathletischer Dreikampf	4	Laufen (75m, Tief-start in Grobform, Staffelläufe, Ausdauerlauf)	5	Hürdensprint, Rundenstaffeln mit Wechselzone	5	Laufen (100m, Mittelstrecke); Hochsprung; Zieltechnik Flop	5
	Werfen mit verschiedenen Wurfgeräten						Weit und hoch springen		Kugelstoßen o. Schleuderball o. Diskus			
Kämpfen	Kampfspiele, Sumo	3							z.B. Bodenkampf	3		
Summe¹⁾		35		33		34		29		30		29

*) Turniersportarten, am Ende des 1. Hj. anzusiedeln, da Ende Januar die Turniere stattfinden.

¹⁾ Gesamtstundenzahl je Schuljahr etwa 40 Dst. (D), die Differenzstunden bieten Zeit für freie Gestaltung