

**SPORT: Mögliche Inhalte in Kurzform** (evtl. können in Abhängigkeit von der Lerngruppe nicht alle erreicht werden):

Klasse 5	Klasse 6	Klasse 7	Klasse 8	Klasse 9	Klasse 10
<p>Kleine Spiele Insbesondere: Kooperationsspiele</p> <p>Koordination als Schwerpunkt</p> <p>Ballfertigkeiten → Nach eigener Auswahl: Koordination, Ball ins Ziel bringen, Vorteil herausspielen...</p> <p>Leichtathletik 50m Ausdauerlauf Pulsmessung Laufspiele Wurfspiele</p> <p>Gymnastik / Tanz Rhythmus umsetzen, einfache Schrittfolgen erlernen Bewegungen mit (alternativen) Geräten gestalten</p> <p>Auf Rollen u. R. „Flitzbrett“ Rollbrettfahren mit Partner</p> <p>Turnen Körperspannung Bodenturnen Rollbewegungen Akrobatik Schwingen Klettern Balancieren Koordinationsübungen</p> <p>Basketball I Passen Fangen Dribbeln Sternschritt Korbwurf Individualtaktik Gruppentaktik Vereinfachte Spielformen</p>	<p>Leichtathletik 50m Ausdauerlauf Wurf 80g Hindernisse überlaufen Weitsprung aus Absprungzone Pulsmessung</p> <p>Hockey I Passen Schieben Ballführen Stoppen Vh / Rh Individualtaktik Gruppentaktik Vereinfachte Spielformen Evtl. Unihockey</p> <p>Turnen Bodenturnen / Mattenbahn Flugrolle Reck, Barren (z.B. Aufschwünge, Abgänge, Umschwung,...)</p> <p>Kämpfen Kampf und Raufspiele: Kontrolliertes Fallen; Körperliche Nähe ertragen</p> <p>Volleyball I Oberes Zuspiel; Unteres Zuspiel; mit Richtungs- wechsel; Individualtaktik Gruppentaktik Vereinfachte Spielformen</p>	<p>Leichtathletik 75m Tiefstart Coopertest Ausdauerlauf Pulsmessung / Dauermethode Weitsprung Hindernisse überlaufen Ballwurf mit Anlauf Staffelformen</p> <p>Touch-Rugby (Endzonenspiel) Passen Fangen Touch Gruppentaktik Spielformen</p> <p>Turnen Minitramp Partnerübungen Synchronsprünge Sprünge (Bock, Kasten) Reck, Barren</p> <p>Handball I Pass Fangen Schlagwurf Dribbeln Individualtaktik Gruppentaktik Vereinfachte Spielformen</p> <p>Fußball Pass - Ballannahme Schusstechnik Dribbeln Kopfball Gruppentaktik</p>	<p>Leichtathletik 75m Schleuderball Kugel (Stand/ Angleiten) Hochsprungformen 1000m / 800m Hürdenläufe Stabübergabe von hinten</p> <p>Basketball II Wdh. BaBA I Würfe: einh. Standwurf, Korbleger, Finten; Gruppentaktik: Doppelpass, Wurfschirm, Block, Abstreifen; Verteidigerverhalten Positionsgebundenes Spiel</p> <p>Gymn. / Tanz 2 Gruppenchoreografie Aerobic → Jump-Style Ballcorobics + evtl. Handgerät</p> <p>Turnen Sprünge (Kasten längs) Barren / Reck</p> <p>Baseball Teeballformen, Flyout, Tagout, Forcedout, Strikeout Individualtaktik Mannschaftstaktik</p> <p>Tischtennis Aufschläge VH / RH Schupf Konter Topspin</p>	<p>Leichtathletik 100m Diskus Hochsprung: Flop 3000m / 2000m evtl. Coopertest Kugel: evtl. OBrian Hürdenläufe Staffel: Stabübergabe im Wechselraum</p> <p>Badminton Schlagtechniken Grundschnitte Rh / Vh: Aufschlag, clear, drop, evtl. smash Individualtaktik</p> <p>Gymnastik / Fitness Dehnen und Kräftigen Funktionsgym.</p> <p>Turnen Barren, Reck, Stufenbarren,</p> <p>Hockey II Wdh. Grundtechniken + evtl. Erweiterung Schlenzen Strafecke Ecke Evtl. Feld- hockey</p> <p>Bewegungsfeld „Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten“ Vertiefung von wesentlichen Inhalten ausgewählter großer Sportspiele (in Abhängigkeit von der Lerngruppen- situation) + Aufarbeitung von Defiziten Dabei besonders zu beachten: VB</p>	<p>Leichtathletik Speer Wdh. aus 9</p> <p>Kämpfen Zweikämpfe nach individ. angepasstem Regelwerk; Verbindung zu Gruppenkämpfen beim Rugby</p> <p>Rugby Spiel mit Halten Gasse Paket Gedränge</p> <p>Fußball Gruppen- und Mannschafts-taktik Verbesserung indiv. Techniken</p> <p>Gymnastik / Fitness Steigerung der körperl. Leistungsfähigk.</p> <p>Gymnastik und Tanz Ein Thema gestalten, Improvisation</p> <p>Vorstellung von Trainings- methoden zu den mot. Grundeigen- schaften</p> <p>→ In Verbindung mit den Bewegungsfeldern: Gymn. und tänzerisches Bewegen; Laufen, Springen , Werfen</p>