



# Sportcurriculum

Beschlossen durch die FK Sport am 9.11.16

**Das Sportcurriculum des FRG besteht aus der Übersicht zur Verteilung der Sportarten (Arbeitsplan) und den dazu ausformulierten Kompetenzen. Zudem gibt es eine Übersicht zu typischen Methoden, die im Sportunterricht auftreten.**

**Als Grundsatz für die Unterrichtsgestaltung gilt immer:**

*„Ausgehend vom schulinternen Curriculum muss die konkrete Unterrichtsgestaltung an die pädagogischen, organisatorischen, räumlichen und materiellen Voraussetzungen angepasst werden.“*

„Ausgehend vom schulinternen Curriculum muss die konkrete Unterrichtsgestaltung an die pädagogischen, organisatorischen, räumlichen und materiellen Voraussetzungen angepasst werden.“

<b>„Spielen“</b>					
Jahrgang 5	Jahrgang 6	Jahrgang 7	Jahrgang 8	Jahrgang 9	Jahrgang 10
<p><b><u>Kleine Spiele</u></b> <i>Spiele spielen (8 DS)</i></p> <p>unter dem besonderen Aspekt der Kooperation (3 DS)...</p> <p>Korbball vorbereitend für BB</p> <p>Feldspiele wie Völkerball, Brennball</p> <p><b>Kompetenzen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- verändern die Spielidee eines Spiels (IK)</li> <li>- erkennen Strukturelemente und Regeln eines Spiels (PK)</li> <li>- kennen die Anforderungen an ein spannendes Spiel (PK)</li> <li>- wenden ausgewählte elementare Spielregeln an</li> <li>- spielen fair und gehen angemessen mit Sieg und Niederlage um (PK)</li> <li>- nehmen Spielprozesse wahr (PK)</li> <li>- gestalten einfache Spielprozesse (IK)</li> </ul> <p><b>Kompetenzen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- erfahren sich als Teil einer Mannschaft (PK)</li> <li>- stellen eine Mannschaft gemäß einer Spielidee nach Vorgabe zusammen (IK)</li> <li>- behandeln alle Spielbeteiligten fair (IK)</li> <li>- gehen angemessen mit Sieg und Niederlage um (IK)</li> <li>- akzeptieren Schiedsrichterentscheidungen (IK)</li> </ul>	<p><b><u>Basketball</u></b></p> <p><b>Kompetenzen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- erkennen Anforderungsprofile von einfachen Spielsituationen (PK)</li> <li>- beherrschen in spielgemäßen Situationen grundlegende Fertigkeiten in Grobform (IK)</li> <li>- beherrschen einfache taktische Verhaltensweisen (IK)</li> <li>- beschreiben einfache taktische Verhaltensweisen (IK)</li> <li>- erkennen die Notwendigkeit der Schiedsrichterfunktion (PK)</li> </ul> <p><b><u>Kleine Spiele</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- unter dem besonderen Aspekt der Kooperation (in Erwärmungsphasen)</li> </ul>	<p><b><u>Fußball</u></b> <i>Fußball - mit dem Fuß ballgeschickt werden (5 DS)</i></p> <p><b>Kompetenzen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wenden elementare Techniken im Spiel an (IK)</li> <li>- verstehen Anforderungsprofile von Spielsituationen (PK)</li> <li>- verstehen Strukturelemente und Regeln eines Spiels (PK)</li> <li>- beherrschen takt. Maßnahmen (IK)</li> <li>- erläutern takt. Maßnahmen (IK)</li> </ul> <p><b><u>Rückschlagspiele (Badminton, Tischtennis)</u></b></p> <p><b>Kompetenzen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- beherrschen in spielgemäßen Situationen grundlegende Fertigkeiten in Grobform (IK)</li> <li>- schätzen das Anforderungsprofil komplexer Spielsituationen angemessen ein (PK)</li> <li>- wenden komplexe Bewegungsformen und Techniken situationsangemessen an (IK)</li> <li>- gestalten Spielprozesse eigenständig (IK)</li> <li>- kennen Spielregeln und wenden sie an</li> </ul>	<p><b><u>Rückschlagspiele (Tischtennis/Badminton)</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kurzeinheit Basketball</li> <li>- Kleinfeldvolleyball</li> </ul> <p><b>Kompetenzen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- stellen eine Mannschaft gemäß einer Spielidee selbstständig zusammen (IK)</li> <li>- vergleichen unterschiedliche Spiele (IK)</li> <li>- wählen Spielregeln situationsangemessen aus (IK)</li> <li>- wenden selbst ausgewählte Spielregeln an (IK)</li> <li>- verstehen ihre Spielerrolle (PK)</li> <li>- erfüllen ihre Spielerrolle nach Vorgabe (IK)</li> <li>- verstehen (PK) und gestalten Spielprozesse (IK)</li> <li>- wenden komplexe Bewegungsformen technisch und taktisch angemessen an</li> </ul> <p><b><u>Basketball-spezifisch:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- können dribbeln, 2-er Kontakt, Druckpass, Standwurf einarmig, Korbleger</li> </ul> <p><b><u>Volleyball-spezifisch:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- können pritschen, baggern, den Aufschlag in Grobform ausführen</li> <li>- erkennen komplexe Spielsituationen bei Angriff und Annahme</li> </ul>	<p><b><u>Volleyball (vom Kleinfeld zum Großfeld)</u></b></p> <p><b><u>Kurzeinheit Hockey</u></b></p> <p><b>Kompetenzen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wenden komplexe Regeln an (IK)</li> <li>- wenden taktische Maßnahmen situationsangemessen an (IK)</li> <li>- erfüllen ihre Spielerrolle (PK)</li> <li>- reflektieren Spielprozesse (PK)</li> <li>- verbalisieren takt. Maßnahmen problembewusst (PK)</li> </ul>	<p><b><u>Volleyball</u></b></p> <p><b><u>Basketball</u></b></p> <p><b><u>Fußball</u></b></p> <p><b><u>Rückschlagspiele (TT/Badminton.)</u></b></p> <p><b>Kompetenzen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- siehe Jg. 9</li> <li>- gestalten Spielprozesse eigenständig (problemorient. reflekt.: PK)</li> </ul>

„Ausgehend vom schulinternen Curriculum muss die konkrete Unterrichtsgestaltung an die pädagogischen, organisatorischen, räumlichen und materiellen Voraussetzungen angepasst werden.“

<b>„Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen“</b>					
<b>Jahrgang 5</b>	<b>Jahrgang 6</b>	<b>Jahrgang 7</b>	<b>Jahrgang 8</b>	<b>Jahrgang 9</b>	<b>Jahrgang 10</b>
<p><b><u>Bewegen im Wasser</u></b></p> <p><b>Kompetenzen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- beherrschen das Schwimmen in Brustlage (IK)</li> <li>- schwimmen 400m, davon 100m in Rückenlage in höchstens 25min (IK)</li> <li>- führen einen Startsprung vom Beckenrand oder Startblock aus (IK)</li> <li>- führen 2 unterschiedliche Sprünge vom 1m-Brett aus</li> <li>- erkennen und schätzen Gefahrensituationen ein und verhalten sich entsprechend (PK)</li> <li>- orientieren sich unter Wasser und bewegen sich zielgerichtet fort (IK)</li> <li>- transportieren allein und gemeinsam Gegenstände schwimmend durchs Wasser (IK)</li> <li>- kennen und wenden ggf. grundlegende Fertigkeiten der Selbstrettung an (PK/IK)</li> <li>- schätzen ihre Schwimmfähigkeit richtig ein und wechseln bei Bedarf die Lage (PK)</li> <li>- kennen die Baderegeln und verhalten sich entsprechend (PK)</li> </ul>	<p><b><u>Bewegen im Wasser</u></b></p> <p><b>Kompetenzen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- können den Bewegungsablauf in Grobform beschreiben und Fehlerkorrekturen geben (PK)</li> <li>- führen einen Startsprung vom Beckenrand oder Startblock aus (IK)</li> <li>- orientieren sich unter Wasser und bewegen sich zielgerichtet fort (IK)</li> <li>- beherrschen das Schwimmen in Rückenlage (IK)</li> </ul>	<p><b><u>Bewegen im Wasser</u></b></p> <p><b>Kompetenzen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- schwimmen die Kraultechniken über 25-Meter (IK)</li> <li>- beherrschen Start- und Wendetechniken (hohe Wende u. Tellerwende/Startblock) in Grobform</li> <li>- können für verschiedene Schwimmstile die Bewegungsabläufe in Grobform beschreiben und Fehlerkorrekturen geben (PK)</li> <li>- schwimmen 600m in höchstens 24min</li> <li>- schwimmen eine Kurzstrecke über 50m in der Brusttechnik schnell (IK)</li> <li>- beschreiben Hilfsmaßnahmen zur Selbst- und Fremdrettung (PK)</li> <li>- tauchen mindestens 15-Meter weit und dreimal 2m tief (IK)</li> </ul>			

„Ausgehend vom schulinternen Curriculum muss die konkrete Unterrichtsgestaltung an die pädagogischen, organisatorischen, räumlichen und materiellen Voraussetzungen angepasst werden.“

„Turnen und andere Bewegungskünste“					
Jahrgang 5	Jahrgang 6	Jahrgang 7	Jahrgang 8	Jahrgang 9	Jahrgang 10
<p><b><u>Gerät-/ Bodenturnen</u></b>  <i>Rollen, Balancieren, Stützen und Schwingen</i></p> <p><b>Kompetenzen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- beherrschen einfache Roll-, Stütz-, Lauf- und Schwungbewegungen (IK)</li> <li>- verbinden und präsentieren flüssig drei unterschiedliche Bewegungsfertigkeiten an einem Gerät o. einer vorgegebenen Gerätebahn (IK)</li> <li>- präsentieren ein auf Körperspannung und –balance beruhendes Kunststück mit dem Partner (IK)</li> <li>- beschreiben Bewegungsprobleme (PK)</li> <li>- geben nach Anleitung Bewegungsunterstützung (IK)</li> </ul>	<p><b><u>Gerät-/ Bodenturnen</u></b>  <i>Sprung</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Springen über Hindernisse ( Bock, Kasten) und auf dem Minitrampolin</li> </ul> <p><b>Kompetenzen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- beherrschen verschiedene Sprünge (IK)</li> <li>- beschreiben Bewegungsprobleme in Bezug auf erworbene Bewegungsfertigkeiten (PK)</li> <li>- bewerten Bewegungsformen nach entwickelten Kriterien (PK)</li> <li>- schätzen sich selbst und andere realistisch ein (PK)</li> <li>- bauen Gerätesachgerecht auf (IK)</li> </ul> <p><b><u>Partner- und Gruppenakrobatik</u></b></p> <p><b>Kompetenzen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- beherrschen die Basisfertigkeiten der Partnerakrobatik (IK)</li> <li>- erkennen und beschreiben die Notwendigkeit von Hilfe- und Sicherheitsstellung zunehmend selbstständig (PK)</li> <li>- wenden Hilfe- und Sicherheitsstellung nach Vorgabe oder selbstständig sachgerecht an (IK)</li> <li>- gestalten Lernsituationen eigenständig (PK)</li> <li>- diskutieren und lösen Konflikte, die bei der Erarbeitung von Bewegungskunststücken auftreten (PK)</li> <li>- präsentieren mit dem Partner oder in Kleingruppen Kunststücke mit Materialien (IK)</li> </ul>	<p><b><u>Gerät-/ Bodenturnen</u></b>  <i>Boden, Schwebebalken, Reck, Barren</i></p> <p><b>Kompetenzen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- turnen Bewegungsfertigkeiten an Geräten oder am Boden (IK)</li> <li>- erkennen geeignete Lernziele, um die Bewegungsfertigkeiten zu optimieren (PK)</li> <li>- präsentieren eine dreiteilige Bewegungsverbindung (IK)</li> <li>- bauen Geräte sachgerecht auf und ab (IK)</li> <li>- beschreiben Bewegungsprobleme in Bezug auf erworbene Bewegungsfertigkeiten (PK)</li> <li>- bewerten Bewegungsformen nach entwickelten Kriterien (PK)</li> <li>- wenden Hilfe- und Sicherheitsstellung nach Vorgabe oder selbstständig</li> </ul>	<p><b><u>Gerät-/ Bodenturnen</u></b>  <i>Boden, Schwebebalken, Reck, Barren</i></p> <p><b>Kompetenzen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- turnen Bewegungsfertigkeiten an Geräten oder am Boden (IK)</li> <li>- erkennen geeignete Lernziele, um die Bewegungsfertigkeiten zu optimieren (PK)</li> <li>- präsentieren eine fünfteilige Bewegungsverbindung (IK)</li> <li>- bauen Geräte sachgerecht auf und ab (IK)</li> <li>- beschreiben Bewegungsprobleme in Bezug auf erworbene Bewegungsfertigkeiten (PK)</li> <li>- wenden Hilfe- und Sicherheitsstellungen situativ und sachgerecht an (IK)</li> </ul>	<p><b><u>Gerät-/ Boden- turnen</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Anknüpfung und Erweiterung der Gestaltungs kriterien aus Jg. 8/9</li> <li>- präsentieren eine fünfteilige Bewegungs verbindung (mit Musik) (IK)</li> <li>- berücksichtigen geg. unterschiedl. Niveaus (PK)</li> <li>- stellen sich über Bewegung dar (PK)</li> </ul>	<p><b><u>Gymnast. oder tänzerisches Bewegen/ Fitness</u></b></p> <p><b>Fitness</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kennen grundsätzl. Trainings-methoden</li> <li>- planen nach Anleitung eigenständig Parcours zur Steigerung der körperl Leistungsfähigkeit (IK)</li> <li>- können sich selbst und andere einschätzen (PK)</li> <li>- lernen verschied. Stationen im Krafraum und ihre Wirkungsweise kennen (IK)</li> </ul> <p><b><u>Gymnastisches oder tänzerisches Bewegen</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- erarbeiten und präsentieren eine Partner- oder Gruppenchoreographie mit Handgerät</li> <li>- schätzen sich und andere realistisch ein</li> </ul>

„Ausgehend vom schulinternen Curriculum muss die konkrete Unterrichtsgestaltung an die pädagogischen, organisatorischen, räumlichen und materiellen Voraussetzungen angepasst werden.“

	<ul style="list-style-type: none"><li>- schätzen das eigene Können und das Können der Partner realistisch ein (PK)</li><li>- bewältigen selbstsichernd Wagnissituationen (PK)</li></ul> <p><b><u>Klettern</u></b> <b>(als Projekt fakultativ in Lüchow)</b></p> <p>Bouldern und TopRope-Klettern</p> <p>(bis Stufe4)</p> <p><b>Kompetenzen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- beherrschen Sicherungstechniken (Spotten beim Bouldern und HMS- Sicherung beim TopRope-Klettern als Hintersicherung; (IK)</li><li>- schätzen ihr eigenes Können und Wagnissituationen realistisch ein (PK)</li></ul>	<p>sachgerecht an (IK)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- gestalten Lernsituationen eigenständig (PK)</li></ul>			
--	--	--	--	--	--

„Ausgehend vom schulinternen Curriculum muss die konkrete Unterrichtsgestaltung an die pädagogischen, organisatorischen, räumlichen und materiellen Voraussetzungen angepasst werden.“

<b>„Laufen, Springen, Werfen“</b>					
<b>Jahrgang 5</b>	<b>Jahrgang 6</b>	<b>Jahrgang 7</b>	<b>Jahrgang 8</b>	<b>Jahrgang 9</b>	<b>Jahrgang 10</b>
<p><b><u>Sprint</u></b> <i>Schnell laufen – Sprintspiele (DS)</i></p> <p><b>Kompetenzen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- laufen schnell über 50 m (IK)</li> <li>- kennen unterschiedliche Starttechniken (IK)</li> <li>- erkennen Schnelligkeit als Basis für andere Disziplinen und Sportarten (PK)</li> <li>- überlaufen flach und rhythmisch verschiedene Hindernisse mit unterschiedlichen weiten Abständen (IK)</li> <li>- entwickeln Rhythmusgefühl (PK)</li> </ul> <p><b><u>Wurf</u></b> <i>Werfen mit und ohne Anlauf (3 DS)</i></p> <p><b>Kompetenzen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- werfen einen Schlagball und andere Wurfgegenstände mit der rechten und der linken Hand möglichst weit (IK)</li> <li>- erkennen und beschreiben Unterschiede verschiedener Bewegungslösungen bei sich und anderen</li> </ul>	<p><b><u>Aud. Lauf</u></b> <i>Gelände- und Orientierungslauf (4 DS)</i></p> <p><b>Kompetenzen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- orientieren sich im Gelände und Laufen vorgegebene Routen (IK)</li> <li>- laufen 20 Minuten ohne Pause ausdauernd (IK)</li> <li>- beschreiben mit eigenen Worten, dass langsames ausdauerndes Laufen zur Gesunderhaltung des HKS beiträgt (PK)</li> <li>- erfahren die eigenen Leistungs-grenzen (PK)</li> </ul> <p><b><u>Springen – in Weite und Höhe (4DS)</u></b></p> <p><b>Kompetenzen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- springen nach einem schnellen Anlauf aus einer Absprungzone weit (IK)</li> <li>- kennen ihr Sprungbein (PK)</li> <li>- beschreiben Bewegungs-probleme (PK)</li> </ul>	<p><b><u>Sprint/Staffelläufe</u></b></p> <p><b>Kompetenzen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- laufen in Sprinttechnik über 75 Meter (IK)</li> <li>- wenden die Tiefstarttechnik in Grobform an (IK)</li> <li>- reflektieren die Zweckmäßigkeit verschiedener Starttechniken (PK)</li> <li>- beherrschen die Stabübergabe von hinten (IK)</li> <li>- kooperieren im Rahmen der Bewegungsaufgaben (PK)</li> <li>- überlaufen schnell hürden-ähnliche Hindernisse im Drei- oder Fünfferrhythmus (IK)</li> <li>- erfüllen koordinative und konditionelle Anforderungen im Hürden- und Staffellauf sowie Sprint (PK)</li> </ul> <p><b><u>Ausdauerlauf</u></b></p> <p><b>Kompetenzen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- orientieren sich im Gelände und Laufen vorgegebene Routen (IK)</li> <li>- laufen 25 Minuten ohne Pause ausdauernd (IK)</li> <li>- beschreiben mit eigenen Worten, dass langsames ausdauerndes Laufen zur Gesunderhaltung des HKS beiträgt (PK)</li> <li>- erfahren die eigenen Leistungs-grenzen (PK)</li> </ul>	<p><b><u>Aud. Lauf</u></b></p> <p><b>Kompetenzen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- laufen mindestens 30 Minuten ohne Pause ausdauernd</li> <li>- lernen die Dauer-methode als eine Trainingsmethode zur Verbesserung der aeroben Ausdauer kennen und wenden sie sachgerecht an (PK)</li> <li>- -1000m auf Zeit</li> </ul> <p><b><u>Sprint/Staffelläufe</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wie in Klasse 7</li> <li>- beherrschen die Stabübergabe von hinten und halten den Wechselraum ein</li> </ul> <p><b><u>Stoßen</u></b></p> <p><b>Kompetenzen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- schocken, stoßen und drehwerfen mit unterschiedl. Wurfgeräten</li> <li>- können Kugel stoßen mit Angleiten auf Weite</li> </ul>	<p><b><u>Aud. Lauf</u></b></p> <p><b>Kompetenzen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- laufen mindestens 30 Minuten ohne Pause ausdauernd</li> <li>- erläutern die Dauer-methode als eine Trainingsmethode zur Verbesserung der aeroben Ausdauer und wenden sie sachgerecht an (PK)</li> <li>- -können versch. Distanzen zwischen 800 und 3000m laufen</li> </ul> <p><b><u>Hürdensprint / Staffeln</u></b> <i>Hürdensprint unter besonderem Aspekt d. Bewegungsbeobachtung</i></p> <p><b>Kompetenzen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- führen einen Start-/Ziellauf über hürdenähnliche Hindernisse im Dreischrittrhythmus durch (IK)</li> <li>- schätzen Abstände und Höhen realistisch ein (PK)</li> <li>- kennen wichtige Merkmale einer funktionalen Hürdenüberquerung (PK)</li> <li>- führen akzentuierte Selbst- und Fremdbeobachtungen (auch mittels Videoanalyse) durch (PK)</li> <li>- verfügen über Methoden-kennntnisse als Grundlage für selbstständiges Üben (PK)</li> </ul>	<p><b><u>Aud. Lauf</u></b> <i>Inhalte und Methoden des Ausdauertrainings</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- laufen eine Strecke mittlerer Distanz individuell schnell und teilen sich den Lauf sinnvoll ein (IK)</li> <li>- lernen Trainingsmethoden zur Verbesserung der aeroben und anaeroben Ausdauer kennen (PK)</li> <li>- laufen eine Strecke mittlerer Distanz individuell schnell und teilen sich den Lauf sinnvoll ein (IK)</li> </ul> <p><b><u>Hochsprung</u></b></p> <p><b>Kompetenzen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- führen einen Hochsprung in einer Technik (Grobform Flop, Weltzer oder Schere) aus (IK)</li> <li>- beherrschen eine Hochsprung-technik, um ihre beste Leistung zu erreichen (IK)</li> </ul>

„Ausgehend vom schulinternen Curriculum muss die konkrete Unterrichtsgestaltung an die pädagogischen, organisatorischen, räumlichen und materiellen Voraussetzungen angepasst werden.“

<p><b><u>Ausdauer</u></b> <i>laufen ausdauernd</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 20 min</li> <li>- Minutenläufe</li> </ul>	<p><b><u>Wurf</u></b> <b>Kompetenzen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- werfen einen Schlagball und andere Wurfgegenstände möglichst weit (IK)</li> <li>- erkennen und beschreiben Unterschiede verschiedener Bewegungslösungen bei sich und anderen (PK)</li> </ul>	<p><b><u>Hochsprung</u></b> <b>Kompetenzen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- legen ihre individuelle Anlaufentfernung und Anlaufgeschwindigkeit fest (IK)</li> <li>- kennen unterschiedliche Hochsprungstechniken (PK)</li> <li>- wenden die individuelle verschiedene Hochsprungstechniken in Grobform an, um ihre bestmögliche Leistung zu erreichen (IK)</li> </ul>	<p><b><u>Hoch- und Weitsprung</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wie in Klassen 6 und 7</li> </ul>	<p><b><u>Sprintstaffeln</u></b> <b>Kompetenzen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- laufen in Sprinttechnik aus dem Tiefstart 100 Meter (IK)</li> <li>- beherrschen bei Rundenstaffeln den Stabwechsel in einem Wechselraum (IK)</li> <li>- schätzen das eigene Können und das Können anderer beim Staffellauf situationsadäquat ein und reagieren entsprechend (PK)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- können die verschiedenen Hochsprungstechniken unter funktionalen Gesichtspunkten vergleichen (PK)</li> <li>- bewältigen unter Rückgriff auf erlernte Bewegungsformen erhöhte Leistungssituationen (PK)</li> </ul>
---	---	--	--	--	--

Anm.: (1) Es kann zweckmäßig sein, Unterrichtseinheiten parallel laufen zu lassen, um so einseitigen Belastungen und Motivationsproblemen vorzubeugen.

(2) Die vier Doppelstunden Ausdauerlauf in Jahrgang 8 sind Bestandteil der insgesamt 10 DS umfassenden UE „Triathlon“.

„Ausgehend vom schulinternen Curriculum muss die konkrete Unterrichtsgestaltung an die pädagogischen, organisatorischen, räumlichen und materiellen Voraussetzungen angepasst werden.“

<b>„Kämpfen“</b>					
<b>Jahrgang 5</b>	<b>Jahrgang 6</b>	<b>Jahrgang 7</b>	<b>Jahrgang 8</b>	<b>Jahrgang 9</b>	<b>Jahrgang 10</b>
-	<p><b><u>Kämpfen am Boden</u></b>  <i>Kampffideen erproben – Rauf- und Ringspiele (Regeln entwickeln)</i></p> <p><i>Kämpfen um/ gegen Rückenlage – Bodenkampf (Schwerpunkt Judo)</i></p> <p><b>Kompetenzen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kämpfen fair und partnerschaftlich mit- und gegeneinander (IK)</li> <li>- entwickeln Regeln u. Rituale und halten diese ein (IK)</li> <li>- übernehmen Verantwortung für sich und andere (PK)</li> <li>- lassen sich auf körperliche Nähe ein und halten direkten Körperkontakt aus (IK)</li> <li>- beherrschen ihre Emotionen und reagieren nicht aggressiv (PK)</li> <li>- kennen einfache Griff- und Haltetechniken im Bodenkampf (IK)</li> <li>- setzen ihre eigenen Kräfte dosiert und zielgerichtet ein (IK)</li> <li>- fallen kontrolliert (IK)</li> <li>- nehmen Rücksicht auf unterschiedliche körperliche Voraussetzungen anderer / akzeptieren Handicaps (PK)</li> <li>- nehmen Stärken und Schwächen des Partners wahr u. gehen verantwortungsvoll damit um (PK)</li> <li>- bewältigen Kampfsituationen selbstsichernd (PK)</li> </ul>			<p><b><u>Kämpfen im Stand und am Boden</u></b>  <i>Kämpfen im Stand - partnerschaftliches Werfen und Fallen (Schwerpunkt Judo)</i></p> <p><b>Kompetenzen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- beherrschen grundlegende Falltechniken (IK)</li> <li>- kennen einfache judospezifische Griff- und Wurftechniken (IK)</li> <li>- nehmen Bewegungshandlungen des Partners wahr und schätzen Kampfsituationen richtig ein (PK)</li> <li>- reagieren angemessen auf Angriffs- und Verteidigungs-handlungen des Partners (IK)</li> <li>- können an ge- oder misslungene Wurftechniken entsprechende Techniken des Bodenkampfes anschließen (IK)</li> <li>- lösen auftretende Konflikte bei sich und anderen zunehmend selbstständig (PK)</li> </ul>	