

Erfahrungs- und Lernfeld  Jahrgang	Sportart / Disziplin / Schwerpunkt im Jahrgang					
	5	6	7	8	9	10
<b>Spiele</b> <i>bis Jahrgang 9</i> 3 Zielschussspiele, 1 Endzonenspiel, 1 Rückschlagspiel	Kleine Spiele (4 DS) Mini-Spiele (4DS)  08 DS	Kleine Spiele (4 DS) Hinführung zu den großen Spielen (4 DS)  08 DS	Endzonenspiel: Rugby(4 DS) Große Spiele (Handball, Fußball (6 DS)  10 DS	Volleyball (5 DS) Basketball (5 DS)  10 DS	Hockey (4 DS) Volleyball (4 DS) Tischtennis (4 DS)  12 DS	Badminton (5 DS) Basketball (5 DS) Endzonenspiel: z.B. Ultimate (4 DS) <b>Vorbereitung Spieletag (2 DS)</b> 16 DS
<b>Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen</b> 20 Std. in 5 oder 6 40 Std. in 7 bis 10 (unmöglich)	Wechselzugschwimmen in Rücken- und Bauchlage Tauch- und Schwimmspiele Transportieren (Staffel)  07 DS	Brustschwimmen (Koordination) Wechselzugschwimmen (Rücken / Kraul) Kopfsprung Tauchen / Streckentauchen Transportieren  07 DS	Kraulschwimmen (Atmung) Rückenkraul Starten & Wenden Streckentauchen Retten / Abschleppen  08 DS			Kraulschwimmen (Atmung) Rückenkraul Starten & Wenden Streckentauchen Retten  <b>06 DS</b>
<b>Turnen und Bewegungskünste</b>	Stützen, Schwingen, Rollen, Balancieren auf verschiedenen Geräten (z. B. Reck, Barren, ... ) Helfen und Sichern  08 DS	Sprung: Grätsche + Hocke Reck: Aufschwung Boden: Handstand, Rad Helfen und Sichern Pyramidenbau Jonglagen  08 DS	Festigung aus 5/6 (Vertiefung & Erweiterung) Mini-Tramp: diverse Sprünge Jonglagen Stabilisationskreisel & Pedalo  08 DS	Sprung: Grätsche und Hocke Eine Kür entwickeln an einer Gerätebahn (synchron) Jonglagen Einrad  06 DS	Aus Bodenturnen, undBewegungskunststücken eine Gruppenchoreographie gestalten, präsentieren und beurteilen (z.B. Parcours)  06 DS	
<b>gymnastisches, rhythmisches und tänzerisches Bewegen</b>	Rhythmische Sportgymnastik mit einem Gerät (Ball, Seil, Reifen, ...  01 DS	Rhythmische Sportgymnastik mit einem Gerät (Ball, Seil, Reifen, ...)  01 DS	Erarbeiten einer kleinen Übungsfolge mit Handgerät  03 DS	Erarbeiten einer kurzen Gruppenchoreographie nach Musik  03 DS	Fitnesszirkel  03 DS	Kreatives Tanzen  04 DS
<b>Laufen, Springen, Werfen</b>	15min ohne Pause laufen 200m Rundenstaffel 50m Sprint Steigerungsläufe Hindernis- / Geländelauf Tennisball- / 80g-Schlagball-Wurf aus dem Stand, Angehen, Anlauf  08 DS	20min ohne Pause laufen Hochstart Hindernis- / Geländelauf 80g-Schlagballwurf Weitsprünge über Hindernisse (Sprungparcours)  08 DS	25min ohne Pause laufen Tiefstart (50m-Lauf) 50m-Staffeln Lauf-ABC (Ballenlauf in alle Richtungen) Rhythmusschulung 200g-Ball Schleuderballwurf aus einfacher Drehung Weitsprung: Anlaufgestaltung  08 DS	30min ohne Pause laufen Gesundheitserziehung 75m-Lauf Lauf-ABC (Ballenlauf) Hindernislauf (3er / 5er) Kugel: Seitstandstoß, Schockwurf Hochsprung: Anlaufgestaltung / Sprungschulung / div. Lattenüberquerungen / indiv, Lösungen  10 DS	800m, 1000m, 2000m im sub- maximalen Bereich (80 / 90 % ) S. gestalten U-Phasen 100m-Lauf Hindernislauf aus dem Tiefstart Sprungschulung: Hoch & Weit Hochsprung: Flop in Grobform Kugelstoßen  12 DS	2000m / 3000m-Lauf (Coopertest) Trainingsmethode: Dauermeth. S. trainieren f. d. Cooper-Test Diskuswurf: Standwürfe Diskuswurf: Drehwurf <b>oder</b> Speerwurf: aus dem Angehen / Zielwürfe / aus dem Anlauf auf Weite Staffel mit Wechselraum  <b>10 DS</b>
<b>Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten</b> <i>Nur Kompetenzen für 5/6 und bis Ende 10</i>	Gleichgewichtsschulung auf Rollgeräten Koordinatioussschulung auf stabilem und labilem Untergrund (Wippen, Schaukeln, Balken)  04 DS			Spielformen und Staffeln auf Rollgeräten Präsentationsformen (ggf. in Kombination mit Jonglagen + Akrobatik) Bewertungskriterien entwickeln Bremsen und Ausweichen Stationen zur Gleichgewichts- schulung entwerfen  04 DS	Spielformen und Staffeln auf Rollgeräten Präsentationsformen (ggf. in Kombination mit Jonglagen + Akrobatik) Bewertungskriterien entwickeln Bremsen und Ausweichen Stationen zur Gleichgewichts- schulung entwerfen  03 DS	
<b>Kämpfen</b>		Kontaktlos ( Capoeira) Auch Abdeckung tänzerischer Kompetenzen  04 DS		Falltechniken Wurftechniken (Halbwürfe und Vollwürfe)  03 DS		
<b>insgesamt zur freien Verfügung</b>	36 DS 04 DS	36 DS 04 DS	37 DS 03 DS	36 DS 04 DS	36 DS 04 DS	36 DS 04 DS