

Thüringer Kultusministerium

Lehrplan
für die Regelschule
und für die
Förderschule
mit dem Bildungsgang der Regelschule

Sport

1999

Herausgeber:

Thüringer Kultusministerium
Werner-Seelenbinder-Straße 1
99096 Erfurt

Druck und Vertrieb:

SATZ+DRUCK Centrum Saalfeld
Am Cröstener Weg 4
07318 Saalfeld
Telefon (0 36 71) 57 57 57 Telefax (0 36 71) 57 57 58

Vorwort

Die Thüringer Lehrpläne sind das Ergebnis der dritten Phase der Lehrplanelentwicklung seit der Umgestaltung des Thüringer Erziehungs- und Bildungssystems 1990.

Die hier vorliegenden Thüringer Lehrpläne gingen aus einem intensiven Evaluationsprozess unter hoher Beteiligung von Lehrern, Schülern, Eltern und Wissenschaftlern hervor. Auch die Erkenntnisse nationaler und internationaler Curriculumforschung sind in diesen Prozess eingeflossen.

Mein Dank gilt allen, die sich in die Thüringer Lehrplandiskussion eingebracht haben, insbesondere den Mitgliedern der Lehrplankommissionen und ihren Beratern.

Im Mittelpunkt dieser ebenso gegenwartsbezogen wie zukunftsgerüst gestellten Thüringer Lehrpläne stehen die aktuellen Fragen unserer Zeit. Diese Fragen weisen auf die gegenwärtigen und zukünftigen Herausforderungen und Aufgaben hin, wie sie sich sowohl in der Lebensgestaltung des Einzelnen als auch im politischen Handeln der Gesellschaft und damit der Schule stellen.

Die weiterentwickelten Lehrpläne der einzelnen Fächer orientieren sich für die nächsten Jahre an Fragen wie

- den Grundwerten menschlichen Zusammenlebens und der Untersuchung ihrer Gefährdung,
- dem friedlichen Zusammenleben unterschiedlicher Kulturen, Religionen und Gesellschaftsformen,
- der Einsicht in den Wert der natürlichen Lebensgrundlagen und der eigenen Gesundheit sowie den Ursachen ihrer Bedrohung,
- den Chancen und Risiken der von Veränderung betroffenen wirtschaftlichen, technischen und sozialen Lebensbedingungen,
- der Gleichstellung zwischen Frauen und Männern, Jungen und Mädchen in Familie, Beruf und Gesellschaft als einer zentralen gesellschaftlichen Aufgabe

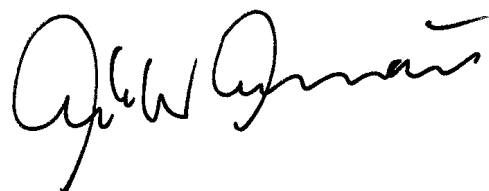
und sollen eine breite Grundbildung sichern.

Die Thüringer Lehrpläne bieten Freiräume für offenen Unterricht, fächerübergreifendes Lehren und Lernen, Problemorientierung, Projektarbeit und Praxiserfahrungen ebenso wie für innere Differenzierung, individualisiertes Lernen sowie die Anwendung traditioneller und neuer Medien.

Es geht um einen Wechsel der Perspektive, um einen schülerbezogenen Unterricht. Die weiterentwickelten Lehrpläne sollen dazu beitragen, günstige Lernsituationen zu schaffen, damit es jedem Schüler und jeder Schülerin in Thüringen möglich ist, das Optimum ihrer persönlichen Begabung und ihres Leistungsvermögens zu erreichen.

Die zu Grunde liegende Konzeption hat zum Ziel, die Schüler zum Handeln zu befähigen. Die Lehrpläne sollen zur schulinternen Kommunikation und Kooperation anregen, um zur Qualitätsverbesserung und Entwicklung jeder einzelnen Schule im Freistaat beizutragen.

Ich wünsche allen Thüringer Lehrerinnen und Lehrern bei der Umsetzung dieser Vorhaben viel Erfolg.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Dieter Althaus', written in a cursive style.

Dieter Althaus
Kultusminister

Inhaltsverzeichnis

	Seite	
1	Der Sportunterricht in der Thüringer Regelschule	5
2	Klassenstufenbezogene Pläne für das Fach Sport in der Thüringer Regelschule	15
	Ziele und Inhalte der Lernbereiche	15
	Leichtathletik	15
	Gerätturnen	20
	Gymnastik und Tanz	26
	Sportspiele	31
	· Basketball	32
	· Fußball	33
	· Handball	34
	· Hockey	35
	· Badminton	36
	· Tennis	37
	· Tischtennis	38
	· Volleyball	39
	Zweikampfsportarten	41
	· Judo	42
	· Ringen	44
	Gesundheit und Fitness	46
	Schwimmen	49
	Wintersport	52
	· Skilaufen	53
	· Eislaufen	54
3	Zusätzliche Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote	56

1 Der Sportunterricht in der Thüringer Regelschule

Die Thüringer Schule ist ein Lern- und Erfahrungsraum. Sie verbindet fachliches mit fächerübergreifendem Arbeiten, fördert ganzheitliches Lernen, erzieht zu Toleranz und Solidarität und stärkt die Individualität der Kinder und Jugendlichen.

Entsprechend dem im Schulgesetz formulierten Auftrag entfalten die Thüringer Lehrpläne ein Konzept von Grundbildung, das die Verzahnung von Wissensvermittlung, Werteaneignung und Persönlichkeitsentwicklung beinhaltet.

Grundbildung zielt auf die Entwicklung der Fähigkeit zu vernunftbetonter Selbstbestimmung, zur Freiheit des Denkens, Urteilens und Handelns, sofern dies mit der Selbstbestimmung anderer Menschen vereinbar ist.

Ziel ist es, alle Schüler¹ zur Mitwirkung an den gemeinsamen Aufgaben in Schule, Beruf und Gesellschaft zu befähigen.

Um diese Grundbildung zu sichern, werden in der Schule **Kompetenzen** ausgebildet, wobei die Entwicklung von Lernkompetenz im Mittelpunkt steht. Lernkompetenz hat integrative Funktion. Sie ist bestimmt durch Sach-, Sozial-, Selbst- und Methodenkompetenz.

Kompetenzen werden in der tätigen Auseinandersetzung mit fachlichen und fächerübergreifenden Inhalten des Unterrichts - im Sinne von Kompetenzen für lebenslanges Lernen - erworben. Sie schließen stets die Ebene des Wissens, Wollens und Könnens ein. Die Kompetenzen bedingen einander, durchdringen und ergänzen sich gegenseitig und stehen in keinem hierarchischen Verhältnis zueinander. Ihr Entwicklungsstand und ihr Zusammenspiel bestimmen die Lernkompetenz des Schülers.

Die Kompetenzen haben Zielstatus und beschreiben den Charakter des Lernens.

An ihnen orientieren sich die Fächer, das fächerübergreifende Arbeiten und das Schulleben in der Regelschule.

Die in der **Regelschule** vermittelte Grundbildung erfährt ihre Spezifik durch eine berufsorientierende und berufsvorbereitende Komponente, zu der jedes Fach einen Beitrag leistet. Die Fächer im Unterrichtsbereich Arbeit-Wirtschaft-Technik und die Wahlpflichtfächer haben dabei spezifische Anteile. Die praktische, handlungsorientierte Ausrichtung der Regelschule ist eines ihrer wesentlichen Merkmale.

Bedingt durch unterschiedliche Lebensbedingungen und Lernvoraussetzungen sowie die Vielfalt von Wertevorstellungen der Schüler entstehen im Hinblick auf unterschiedliche Lebens- und Berufsperspektiven heterogene Lerninteressen und Zielstellungen. Dieser Situation wird die Regelschule durch ihr differenziertes Bildungsangebot gerecht. Sie strebt ein ausgewogenes Verhältnis zwischen optimaler Förderung des Einzelnen und sozialer Chancengerechtigkeit an und befindet sich dabei stets im Spannungsfeld von allgemein gültigen Aufgabenstellungen und individueller Entwicklung.

¹Personenbezeichnungen im Lehrplan gelten für beide Geschlechter.

In den Klassenstufen 5 und 6, die alle Schüler der Regelschule gemeinsam durchlaufen, richten sich Erziehung und Bildung an schulartübergreifenden Zielstellungen aus, wodurch in diesen Klassenstufen u.a. die Möglichkeit des Übergangs in das Gymnasium gegeben ist.

Nach dieser Phase der Orientierung erfolgt eine Fachleistungsdifferenzierung entsprechend den angestrebten Abschlüssen.

In den Klassenstufen 7 und 8 sind die Bildungs- und Erziehungsziele für Schüler, die den Haupt- bzw. Realschulabschluss anstreben, aufeinander abgestimmt.

Diese gemeinsame Orientierung schafft die Voraussetzungen für einen eventuellen Wechsel innerhalb der Regelschule auf der Grundlage entsprechender Leistungen.

Dies spiegelt sich in den Lehrplänen wider.

Die Einzelschule hat die Möglichkeit der selbstbestimmten pädagogischen Gestaltung, indem sie u. a. eine integrative oder additive Organisationsform wählt, in Teamarbeit, klassenstufenübergreifend oder fächerübergreifend unterrichtet.

Die Regelschule hat die Möglichkeit, durch ein differenziertes Angebot im Wahlpflichtbereich, Zusatzangebote, die über den Unterricht hinausgehen (z. B. in Arbeitsgemeinschaften), und durch Schul- und Modellversuche ihr spezielles pädagogisches Profil zu entwickeln.

Schulische Zielstellungen sind auf die optimale individuelle Entwicklung der Persönlichkeit gerichtet. Für den Unterricht bei Schülern mit sonderpädagogischem Förderbedarf im Sehen, Hören oder in der körperlichen und motorischen Entwicklung (Körperbehinderung) bedeutet dies die Lehrplaninhalte so aufzubereiten, dass die Lernziele unter Berücksichtigung der besonderen Lern- und Verarbeitungsmöglichkeiten auch vom Schüler mit Behinderung erreicht werden können.

Im Rahmen des Gesamtkonzeptes pädagogischen Handelns an der Thüringer Regelschule bilden die folgenden Aspekte wesentliche **Orientierungen für die Unterrichtsgestaltung** in jedem Fach:

- Anknüpfung an die individuellen Besonderheiten, die geistigen, sozialen und körperlichen Voraussetzungen der Schüler,
- Gestaltung eines lebensverbundenen Unterrichts, insbesondere
 - *Anknüpfung an die Erfahrungswelt der Schüler
 - *Anschaulichkeit und Fasslichkeit
 - *Bezugnahme auf aktuelle Gegebenheiten und Ereignisse
 - *Anknüpfung an historische Gegebenheiten, Ereignisse und Traditionen
 - *Einbeziehen vielfältiger, ausgewogen eingesetzter Schülertätigkeiten
 - *fächerübergreifendes, problemorientiertes Arbeiten,
- individuelles und gemeinsames Lernen in verschiedenen Arbeits- und Sozialformen,

- Berücksichtigung des norm- und situationsgerechten Umgangs mit der Muttersprache in allen Fächern,
- Förderung von Kommunikation sowie von kritischem Umgang mit Informationen und Medien,
- Schaffen von Anlässen und Gelegenheiten zu interkulturellem Lernen,
- Gestaltung eines Unterrichts, der die Interessen und Neigungen von Mädchen und Jungen in gleichem Maße anspricht und fördert.

Primäres Ziel schulischen Lernens muss die Sicherung der Grundbildung bleiben. Von dieser Basis aus können weitere Fragestellungen beantwortet werden, die schulisches Lernen heute zunehmend bestimmen. Gedacht ist hierbei an Fragestellungen, die häufig nicht in die traditionellen Unterrichtsfächer einzuordnen sind, den Unterricht jedoch wesentlich beeinflussen. In einen zukunftsorientierten Unterricht, der Kinder und Jugendliche darauf vorbereitet, Aufgaben in Familie, Staat und Gesellschaft zu übernehmen, müssen Sichtweisen einfließen, in denen sich die Komplexität des Lebens und der Umwelt widerspiegeln.

Mit den Thüringer Lehrplänen soll deshalb **fächerübergreifendes Arbeiten** angebahnt, die Kooperation von Lehrern angeregt und die Ableitung fächerübergreifender schulinterner Pläne ermöglicht werden.

Dies kann geschehen im fachübergreifenden Unterricht, in dem durch einen Lehrer innerhalb seines Unterrichts Bezüge zu anderen Fächern hergestellt werden, in einem fächerverbindenden Unterricht, der von gemeinsamen thematischen Bezügen der Unterrichtsfächer ausgeht und eine inhaltliche und zeitliche Abstimmung zwischen den Lehrern voraussetzt, oder in einem fächerintegrierenden Unterricht, bei dem traditionelle Fächerstrukturen zeitweilig aufgehoben werden.

Deshalb wird fächerübergreifendes Arbeiten als Unterrichtsprinzip festgeschrieben. Fachinhalte mit fächerübergreifendem Lösungsansatz bzw. mit tragendem Bezug zu den fächerübergreifenden Themen Berufswahlvorbereitung, Erziehung zu Gewaltfreiheit, Toleranz und Frieden, Gesundheitserziehung, Umgang mit Medien und Informationstechniken, Verkehrserziehung und Umwelterziehung werden als solche ausgewiesen und grafisch durch das Zeichen ✂ gekennzeichnet. Dabei werden wichtige Bezugsfächer genannt, ohne die Offenheit für weitere Kooperationen einzuschränken.

Der **Sportunterricht** leistet im Rahmen seines pädagogischen Auftrags einen spezifischen und nicht austauschbaren Beitrag zur individuellen, motorisch-sportlichen und sozialen Entwicklung der Schüler.

Sportunterricht wirkt dem zunehmenden Bewegungsmangel entgegen und fördert die Entwicklung der motorisch-sportlichen Leistungsfähigkeit. Die Bewältigung von bewegungs-, spiel- und sportbezogenen Lebenssituationen trägt zu Gesundheit und Wohlbefinden bei und regt durch die Verbesserung des Bewegungsgefühls, den Erwerb individueller Ausdrucksgestaltung sowie durch die Vermittlung von Erfolgserlebnissen zu lebenslangem Sporttreiben an.

Ziel des Sportunterrichts ist die Entwicklung und Verbesserung der Handlungsfähigkeit, d. h. Schüler in die Lage zu versetzen, aus der Vielfalt sportlicher Angebote individuell angemessene Formen auszuwählen und in der Freizeit auszuüben.

Die Schüler erweitern ihre *Sachkompetenz*, indem sie

- an Bewegung, Spiel und Sport gebundene motorische Erfahrungen und Erlebnisse vertiefen,
- mehr über ihren Körper und das Sich-Bewegen erfahren, so dass sie ihre Möglichkeiten und Grenzen erweitern und realistisch werten,
- die gesundheitsfördernde Wirkung regelmäßigen Sporttreibens erfahren und Reaktionen ihres Körpers im Hinblick auf ihre Befindlichkeit in Beanspruchungs- und Belastungssituationen einschätzen lernen,
- ihre körperlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten, ihr sportliches Können verbessern und sich das dazu notwendige Wissen und Verhalten überdauernd aneignen,
- sportspezifische Theoriekenntnisse erwerben, anwenden und bewerten lernen.

Die Schüler entwickeln ihre *Selbstkompetenz*, indem sie

- ihre individuelle Leistungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit verbessern und lernen ihr Selbstwertgefühl zu stabilisieren,
- ihre eigenen Leistungen und ihren individuellen Lernfortschritt besser einschätzen und bewerten können,
- lernen mit Sieg und Niederlage umzugehen,
- im Leistungsvergleich mit anderen Akzeptanz und Toleranz praktizieren.

Die Schüler vervollkommen ihre *Sozialkompetenz*, indem sie

- situationsangemessene Formen des Mit- und Gegeneinanders (z. B. Regelab-sprachen und deren Einhaltung) akzeptieren und ausüben lernen,
- kooperativ handeln, anderen helfen und Hilfen annehmen,
- miteinander üben, um ein gemeinsames Ziel zu erreichen,
- soziale Verhaltensweisen im Sport (z. B. Fair Play) erkennen und sich aneignen,
- Konfliktsituationen bewältigen, d. h. Aggressionen erfolgreich abbauen und Frustrationstoleranz aufbauen lernen.

Die Schüler bauen ihre *Methodenkompetenz* aus, indem sie

- geeignete Verfahren und Methoden zur Verbesserung bzw. Erhaltung ihrer körperlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten situationsgerecht anwenden können,
- durch Selbst- und Fremdbeobachtung lernen, Fehler in der Bewegungsausführung und der Belastungsgestaltung zu erkennen und zu vermeiden,
- die Bedeutung des Sporttreibens für ihre eigene Persönlichkeit und ihre Gesundheit erkennen.

Sport und Sportunterricht leisten insgesamt einen unverwechselbaren Beitrag zu Bildung und Erziehung, indem sie den einzelnen Schüler, seine (motorische) Eigenaktivität, seine Körperlichkeit und seinen Bewegungsausdruck, seine Anstrengungs- und Leistungsbereitschaft im Prozess des Mit- und Gegeneinanders in den Mittelpunkt eines humanen Sports stellen.

Ein derartiges Verständnis von Sport setzt beim Schüler selbst an und will es jedem einzelnen ermöglichen, sich den Sport im Prozess des Spielens, Bewegens und aktiven Sporttreibens als vielfältiges Handlungs-, Kompetenz- und Erlebnisfeld zu erschließen.

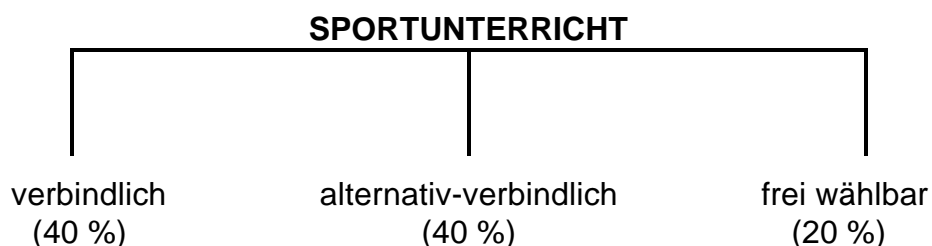
Das geglückte Spiel, die gelungene Turnübung, die individuelle Ausdrucksgestaltung, vor allem im Tanz und in der Gymnastik, die Erfahrung seiner Körperlichkeit insbesondere in den Zweikampfsportarten, im Gesundheits- und Fitnessbereich, sind unverwechselbare Beispiele für Erfahrungen des Augenblicks, als deren Begleitung und Folge sich Gesundheit und Wohlbefinden einstellen.

In seinen theoretischen Begründungen und unterrichtspraktischen Konsequenzen überwindet der Lehrplan Sport ein rein instrumentelles Lernverständnis. Er nutzt die Vielfalt der Phänomene Bewegung, Spiel und Sport zur Entwicklung und Erweiterung von Sach-, Selbst-, Sozial- und Methodenkompetenz jedes einzelnen Schülers.

Bei der **Gestaltung des Sportunterrichts** ist auf folgendes besonders zu achten:

- das Anknüpfen an den Erfahrungen der Schüler und die Schaffung weiterer Möglichkeiten für das Sammeln von Körper-, Bewegungs- und Sporterfahrungen,
- die Erweiterung der Sinngebungen des Sports, z. B. Ästhetik, Kooperation, Fairness, Leistung u. a.,
- die Ganzheitlichkeit des Lernens durch die Gestaltung eines mehrdimensionalen Sportunterrichts, d. h. motorische, kognitive und sozial-affektive Lernfelder,
- die Berücksichtigung individueller Voraussetzungen, die Differenzierung von Belastungsanforderungen und die Wahlmöglichkeiten beim Erlernen bzw. Festigen und Anwenden von Schülertechniken,
- die Beachtung der Interessen Einzelner bzw. von Gruppen bei der Auswahl von Inhalten und deren Gestaltungsformen,
- das Nutzen induktiver Verfahren im Sinne eines problemorientierten, offenen Lernweges für die Schüler,
- das prinzipielle Anstreben einer Mitgestaltung des Sportunterrichts durch die Schüler.

Der inhaltlichen und organisatorischen Planung des Unterrichts liegt die in der Stundentafel ausgewiesene Anzahl von Sportstunden für die jeweilige Klassenstufe zugrunde. Das Stundenvolumen gliedert sich auf in einen *verbindlichen* und einen *alternativ-verbindlichen* Bereich sowie Unterricht mit *frei wählbaren* Inhalten.



Die Vorgabe für den *verbindlichen* Unterricht sichert einen erforderlichen Mindestumfang. Eine Erweiterung des verbindlichen Bereichs durch Entscheidung der Fachkonferenz ist möglich

Die Inhalte des verbindlichen Teils sind in *allen* Klassenstufen zu planen. Dazu gehören folgende Lernbereiche:

Leichtathletik, Gerätturnen, Gymnastik und Tanz ² sowie ein Sportspiel nach Wahl.

Zu den *alternativ-verbindlichen* Lernbereichen gehören:

- Sportspiele / A Basketball, Fußball, Handball, Hockey
- Sportspiele / B Badminton, Tennis, Tischtennis, Volleyball
- Zweikampfsportarten Judo oder Ringen
- Gesundheit und Fitness
- Schwimmen
- Wintersport Skilaufen, Eislaufen

Über die Auswahl dieser Lernbereiche entscheidet die Fachkonferenz.

Der Unterricht mit *frei wählbaren* Inhalten schafft Möglichkeiten, weitere Bewegungs-, Spiel- und Sportformen sowie Sportarten vorzustellen bzw. sportartübergreifende Angebote in den Unterricht einzubeziehen. Die Entscheidung darüber trifft der Sportlehrer. Für die Auswahl von Inhalten werden folgende Empfehlungen gegeben:

- Kleine Spiele, sozialintegrative Spiele (New Games)
- Streetball, Faustball, Baseball, Unihockey, Schlagball, Squash, Frisbee
- Klettern, Wandern, Radwandern, Rudern, Kanu-Fahren, Rollschuh-, Inlineskate-Laufen, Skateboard-Fahren
- meditative Bewegungstechniken (Tai Chi, Yoga)
- Tanz, Akrobatik, Jonglieren, Bewegungstheater.

² Der Lernbereich Gymnastik und Tanz ist verpflichtend für Schülerinnen anzubieten.

Die *Auswahl* der Inhalte sowie weiterer Bewegungs-, Spiel- und Sportformen ist unter Beachtung von Neigungen der Schüler, örtlicher Traditionen und personeller, sächlicher sowie rechtlicher Bedingungen vorzunehmen.

Zu berücksichtigen ist, dass bis zum Ende der Klassenstufe 10 die Schüler mit mindestens *zwei Sportspielen* vertraut gemacht werden (davon ein Spiel aus Gruppe A und ein Spiel aus Gruppe B).

Wenn ein Lernbereich in einer höheren Klassenstufe eingeführt wird, dann sind die Ziele und Inhalte unter Beachtung des motorischen Entwicklungsstands zu übertragen. Festlegungen darüber und über eine mögliche Erweiterung bzw. Vertiefung inhaltlicher Anforderungen in Abwägung des Sicherheitsrisikos sowie bei Gewährleistung notwendiger Sicherheitsmaßnahmen trifft die Fachkonferenz der Schule. Werden weitere Lernbereiche gewünscht, sind sie auf dem Dienstweg beim Thüringer Kultusministerium unter Vorlage eines schulischen Konzepts zu beantragen.

Der Sportunterricht soll je nach Lernbereich möglichst oft im *Freien* stattfinden und in der Regel als *Einzelstunde* erteilt werden.

Die *übungsbegleitende Kenntnisvermittlung* ist an die Lerninhalte gebunden und gilt als immanenter Bestandteil eines mehrdimensionalen Sportunterrichts. Die gesammelten Erfahrungen beim Sporttreiben führen zu Erkenntnissen und Einsichten über Werte und Wirkungen des Sports. Zugleich werden die Urteils- und Entscheidungsfähigkeit der Schüler ausgeprägt.

Regelkenntnisse ermöglichen einerseits das regelgeleitete Spielen und Üben, darüber hinaus bedingen sie den sozialen Umgang miteinander durch Fairness, Toleranz und Akzeptanz. Das erworbene Wissen zur Unfallverhütung trägt zur Sicherheitserziehung bei. Notwendige Kenntnisse werden zu Übungsbezeichnungen, Bewegungstechniken, Korrektur- und Bewertungsmöglichkeiten im Fach Sport vermittelt.

Lernziele sind verbindlich. Im Lehrplan ausgewiesene *Inhalte* sind unter Beachtung der sächlichen Bedingungen der Schule im Unterricht zu behandeln. Dem Schüler sind Möglichkeiten zur individuellen Leistungsentwicklung einzuräumen, dies schließt akzentuierte Stoffaufbereitung durch den Lehrer und akzentuiertes Üben durch den Schüler ein. Die Vervollkommnung koordinativer und konditioneller Fähigkeiten sowie ihre Kontrolle sind den jeweiligen Lernbereichen zugeordnet. Eine Benotung *aller* Lehrplaninhalte ist *nicht* vorgesehen. Wahlmöglichkeiten sind gegeben. Der Lehrplan gibt hierfür Anregungen.

Ausgehend von der Kompetenzentwicklung können *Leistungs- bzw. Bewertungskriterien* auf sachlicher, prozessual-sozialer und individueller Bezugsebene begründet werden. Die motorisch-sportlichen Leistungen, wie Spielfähigkeit, Bewegungs-, Zeit- und Distanzoptimierung, verkörpern die Sachebene. Soziale Prozesse werden im Miteinander der Schüler deutlich, welches im Grad der Ausprägung des Mitgestaltens und Kooperierens sowie des sportgerechten und sozialen Handelns einzuschätzen ist. Die individuelle Ebene berücksichtigt den Lern- und Leistungsfortschritt, die relative Leistung, die Qualität des Verstehens und

Wiedergebens sowie das Bereitsein des jeweiligen Schülers zum aktiven Mitwirken und Mitgestalten.

Die *Lernbereichsnote* setzt sich zusammen aus einer Benotung der sachlichen sowie der Einschätzung der prozessual-sozialen und der individuellen Bezugsebene.

Fächerübergreifendes Arbeiten im Fach Sport stellt ein grundlegendes Unterrichtsprinzip dar. Durch und in der Bewegung erleben die Schüler ihre Umwelt. Sie erfahren ihren Körper sowie ihre sportlichen Möglichkeiten und Grenzen. Der Umgang mit verschiedensten Geräten und Materialien, das Nutzen von Übungsmöglichkeiten in der Natur sowie die Vielfalt von ausdrucksbetonten, gesundheitsfördernden, anstrengenden und ausgleichenden Übungen erweitert den Erfahrungsbereich der Schüler. Das *Prinzip der Bewegung* ist in allen Fächern nutzbar.

Als übergeordnetes Aufgabenfeld des Faches Sport gilt die *Gesundheitserziehung* (✂ GE). Sportunterricht soll dem zunehmenden Bewegungsmangel entgegenwirken, notwendige Bewegungsreize für die körperliche Entwicklung setzen und somit zur Gesunderhaltung, zum individuellen und sozialen Wohlbefinden beitragen und zu lebenslangem Sporttreiben anregen. Die Schüler erleben die gesundheitsfördernde Wirkung von Bewegung, Spiel und Sport. Sie erfahren die Reaktionen ihres Körpers und ihre Befindlichkeit in verschiedenen Bewegungssituationen. Von besonderer Bedeutung sind Maßnahmen zur Optimierung des Herz-Kreislauf-Atemsystems. Die Schüler erwerben Kenntnisse, Fähigkeiten, Fertigkeiten und Einstellungen für eine gesunde Lebensführung, wodurch der besondere Bezug zum Fach *Biologie* (→ Bi) hergestellt wird. Kenntnisse zu funktionalen Belastungswirkungen auf das Stütz- und Bindegewebesystem werden praktisch umgesetzt und mit entsprechenden Bewegungsmustern (richtiges Stehen, Gehen, Sitzen, Heben, Tragen) zur Identifikation mit notwendigem und richtigem Bewegungsverhalten geführt. Das Ziel besteht darin, über den Unterricht hinaus Schädigungen gegenwärtig und im nachfolgenden Berufsleben vermeiden zu helfen.

Besondere Bedingungen für eine fächerübergreifende *Umwelterziehung* (✂ UE) werden in ausgewählten Lernbereichen genutzt und gezielt im Sportunterricht bzw. in Projektformen gestaltet. Die Schüler sollen die enge Verflechtung physischer, psychischer, sozialer und ökologischer Faktoren wahrnehmen, erfahren und begreifen. Neben der Vermittlung von Kenntnissen und der Förderung von Einsichten sollen die Schüler durch aktive Naturbegegnung beim Sport im Freien den Schutz der Landschaft, der Tier- und Pflanzenwelt erkennen sowie mehr Verständnis für die Belange des Natur- und Umweltschutzes gewinnen.

Im Spannungsfeld von sozialer Kooperation und fairer Konkurrenz erfolgt im Sportunterricht eine stetige Erziehung zu *Gewaltfreiheit, Toleranz und Frieden* (✂ GTF). Die günstigen Voraussetzungen des Sports für eine gezielte Auseinandersetzung mit Formen der Teambildung, gegenseitiger Hilfe und Korrektur, dem gemeinsamen Lösen von Aufgaben werden in jedem Lernbereich genutzt. Die Förderung sozialer Kompetenzen, wie die Bewältigung von Sieg und Niederlage, die Übernahme von Verantwortung sowie die sportliche Fairness durch das Aufstellen und die Beachtung von Regeln, ist hervorzuheben.

Mit der Schwerpunktsetzung aller Lernbereiche hinsichtlich der Vervollkommnung koordinativer Fähigkeiten leistet das Fach Sport einen wichtigen Beitrag zur Verbesserung von Wahrnehmungsleistungen, die unabdingbare Voraussetzungen für eine *Sicherheits- und Verkehrserziehung* (✂ VE) sind. Es gilt, die Schüler für sich selbst zu sensibilisieren, damit sie sich um ein sicherheitsbewusstes Verhalten bemühen. Im Umgang mit anderen müssen ständig Vorsicht und Rücksicht geübt werden. Unabdingbar ist der Erwerb von Kenntnissen zu Bedingungsfaktoren und Situationen, die die Sicherheit und Gesundheit gefährden.

Die Kooperation des Fachs Sport erfolgt neben dem wichtigsten Bezugsfach Biologie im Rahmen der musisch-ästhetischen Erziehung mit *Musik* (→ Mu), in metrisch-messbaren Bereichen mit *Mathematik* (→ Ma), bei Eigenschaften von Spiel- und Wurfgeräten mit *Physik* (→ Ph) sowie beim Sport im Freien mit *Geografie* (→ Gg), wobei die Offenheit zu anderen Fächern gewahrt bleibt.

Bezüge mit anderen Fächern ermöglichen den Rückgriff auf bereits erworbenes Wissen zur Ausprägung sportspezifischer Kenntnisse. Fächerübergreifendes Arbeiten setzt voraus, dass mit anderen Fachlehrern kooperiert wird, um gemeinsame Themen zu bearbeiten - u. a. in Form des Projekts.

Die fächerübergreifenden Themen sind wie folgt abgekürzt:

GTF Erziehung zu Gewaltfreiheit, Toleranz und Frieden
UE Umwelterziehung
GE Gesundheitserziehung
UMI Umgang mit Medien und Informationstechniken
BWV Berufswahlvorbereitung
VE Verkehrserziehung

Für die Fächer gelten die vom Thüringer Kultusministerium festgelegten Abkürzungen.

Inhalte mit fächerübergreifendem Lösungsansatz sind grafisch durch das Zeichen "✂" markiert, das wesentliche Bezugsfächer ausweist, darüber hinaus offen für weitere/andere Kooperation ist.

Das Zeichen "✂" verweist auch auf fächerübergreifende Themen.

Das Zeichen "→" markiert Bezüge zu anderen Fächern, die z. B. Vorleistungen erbringen.

In den nachfolgenden klassenstufenbezogenen Plänen für das Fach Sport sind die *Lernbereiche* wie folgt aufgebaut:

- Präambel
- Ziele und Inhalte
- Niveaubeschreibung/Bewertungshinweise.

Die *Präambel* beginnt mit der Kurzcharakteristik des jeweiligen Lernbereichs. Es folgt die Ableitung spezifischer Ziele in Anlehnung an das Kompetenzmodell, d. h. Sach-, Selbst-, Sozial- und Methodenkompetenz. Danach werden klassenstufen-spezifische Ziele des jeweiligen Lernbereichs unter Beachtung der Kenntnisse ausgewiesen. Die Klassenstufen 5/6 gelten vorrangig dem Erwerb neuer Fertigkeiten. In den Klassenstufen 7/8 erfolgt die Festigung und Anwendung in vereinfachten Handlungssituationen. Die Klassenstufen 9/10 stellen den Anwendungsaspekt sowie die Breitensportliche Erweiterung in den Mittelpunkt. Die Lernbereiche, die in der Regel in epochalen Varianten unterrichtet werden, sind im Lehrplan komplex dargestellt.

Die *Ziele und Inhalte* jedes Lernbereichs sind in Tabellenform angelegt. Den Teilzielen sind vielfältige Inhalte mit steigendem Anforderungsniveau für je zwei Klassenstufen zugeordnet.

Kursiv gedruckte Inhalte werden als mögliche Kontrollgegenstände zur Ermittlung des klassenstufenspezifischen Niveaus im jeweiligen Lernbereich empfohlen.

Nachgeordnet wird das zu erreichende *Endniveau* bis Klassenstufe 10 beschrieben, welches von allen Schülern anzustreben ist.

Es folgen Anregungen zur *Bewertung* der Schülerleistungen im jeweiligen Lernbereich einschließlich möglicher Kontrollgegenstände sowie Vorschläge zur Ermittlung der Lernbereichsnote.

Die Hinweise zu *zusätzlichen Bewegungs-, Spiel- und Sportangeboten* tragen Anregungscharakter, um das Ziel einer fächerübergreifenden Bewegungserziehung über den Sportunterricht hinaus an der Thüringer Regelschule zu verwirklichen.

Teilweise erfolgen rechtliche Anmerkungen als Fußnote.

2 Klassenstufenbezogene Pläne für das Fach Sport in der Thüringer Regelschule

Ziele und Inhalte der Lernbereiche

LEICHTATHLETIK

Im Lernbereich *Leichtathletik* vervollkommen die Schüler ihre motorischen Fähigkeiten (koordinative, konditionelle) und erlernen Schülertechniken mit dem Ziel der Verbesserung individuellen Könnens. In der Fähigkeitsentwicklung orientieren sie sich vorwiegend auf die Verbesserung von Laufschnelligkeit und Laufausdauer sowie der Wurf- und Sprungkraft. Neben Beweglichkeitsvoraussetzungen entwickeln sie in erster Linie die Reaktionsfähigkeit, Rhythmusfähigkeit und Kopplungsfähigkeit. Notwendige spezifische und sportartübergreifende Kenntnisse erwerben die Schüler begleitend zum sportpraktischen Üben. Ziel des Lernbereichs ist die Entwicklung einer Handlungsfähigkeit, die den Schüler zum selbstständigen lebensbegleitenden Sporttreiben befähigt und motiviert.

Ein Beitrag zur *Kompetenzentwicklung* wird dadurch geleistet, dass die Schüler

- ihre individuellen Leistungsmöglichkeiten erfahren, ihre persönliche Leistungsentwicklung bewusst durch intensives Üben und hohe Leistungsbereitschaft steigern,
- ihr sportliches Können variabel anwenden und Transferkenntnisse bzw. Bewegungserfahrungen aus anderen und für andere Disziplinen einsetzen,
- in kooperativen Formen der Unterrichtsmitgestaltung ihre Fähigkeiten vervollkommen, andere mit Hilfen bzw. Korrekturhinweisen unterstützen und selbst Hilfen annehmen,
- besonders in mannschaftlichen Wettbewerben lernen eigene Leistungen einzuordnen, die anderer zu akzeptieren und durch persönlichen Einsatz mannschaftliche Leistung zu kompensieren.

In den Klassenstufen **5/6** erweitern die Schüler ihre Lernerfahrungen aus der Grundschule vorrangig mit leichtathletischen Spielen. Schülertechniken werden erprobt und variabel geübt. Über Bewegungsmerkmale leichtathletischer Techniken sowie Funktionen des Erwärmens, Auslaufens und Wirkungen des Ausdauerlaufens vertiefen die Schüler ihre Kenntnisse.

In den Klassenstufen **7/8** festigen die Schüler erlernte Techniken und verbessern durch höhere koordinativ-konditionelle Anforderungen ihre Leistungen. Neue Bewegungsabläufe werden erprobt und weitere Schülertechniken erlernt.

In den Klassenstufen **9/10** streben die Schüler eine individuelle Leistungsentwicklung vor allem in ausgewählten Disziplinen sowie die Erweiterung von Kenntnissen und Erfahrungen zu Breitensportlichen Perspektiven der Sportart Leichtathletik an. Sie festigen und vertiefen Kenntnisse zu Anpassungserscheinungen des Organismus, zu Belastungswirkungen, zu Wiederherstellungsprozessen (→ Bi) vorwiegend in selbstgestalteten Unterrichtsteilen und in Formen der Selbstkontrolle (✂ GE).

LAUFEN	Klassenstufen 5/6	Klassenstufen 7/8	Klassenstufen 9/10
Erleben/ Spielen	vielfältige Spiele und Übungsformen zur vorrangigen Entwicklung von Laufschnelligkeit in Kopplung mit koordinativen Anforderungen, z. B. Staffelspiele mit verschiedenen Ablöseformen, Paar- bzw. Mannschaftslauf, Rückwärtslauf, Haschespiele, Platzwechselspiele, Schwarz-Weiß, Ziellaufen, Nummernwettlauf, Blind-Sprint, Fangt die Schlange, Bänderrauben, Tolles Rennen, Huskierennen		
schnelles Laufen	Beschleunigungsläufe, Steigerungsläufe, Schnelligkeitsläufe, Schnelligkeitsausdauerläufe		
Starten	Fallstart/Hochstart/Tiefstart		
Staffellaufen	Hasche im Wechselraum, endlose Staffel	fliegender Wechsel (Außenwechsel)	fliegender Wechsel (gemischter Wechsel)
rhythmisches Laufen	rhythmisches Überlaufen von Bodenmarkierungen mit variablen Abständen	rhythmisches Überlaufen von flachen Hindernissen mit fixen Abständen im 3-Schritt- und 4-Schritt-Rhythmus	rhythmisches Überlaufen von flachen Hindernissen mit fixen Abständen im 3-Schritt-Rhythmus
ausdauerndes Laufen	Spiele, Spielformen, Wettbewerbe, Übungsformen zur vorwiegenden Entwicklung von Laufausdauer, z.B. Erbeuten, Zeitschätzer, Rundenwahllauf, Paarlauf, Verfolgungslauf, Hindernislauf, Mannschaftsbiathlon Dauerläufe über 10-12 min	Dauerläufe über 15-18 min	Dauerläufe über 20-25 min
<i>Leistungsläufe</i>	<i>über 50 oder 60 m und/oder Zeitläufe über 600 m oder Zeitläufe über 2000 m oder 12-Minuten-Lauf</i>	<i>über 50 oder 60 oder 75 m und/oder Zeitläufe über 800 m/ 1000 m oder Zeitläufe über 2000 m oder 12-Minuten-Lauf</i>	<i>über 50 oder 60 oder 75 oder 100 m und/oder Zeitläufe über 800 m oder 1000 m oder 2000 m (Mädchen) 800 m oder 1000 m oder 1500 m oder 3000 m (Jungen) oder 12-Minuten-Lauf oder Orientierungslauf</i>

SPRINGEN	Klassenstufen 5/6	Klassenstufen 7/8	Klassenstufen 9/10
Erleben/ Spielen	Spiele, Spielformen, Wettbewerbe, Übungsformen zur Sammlung vielfältiger Sprungerfahrungen, z. B. Hinkstaffel in Paar- und Mannschaftsform, Hink-Kampf, Springender Kreis, Hink-Hasche, Sprungstaffel mit unterschiedlichen Aufgabenstellungen und Hindernissen Steigsprünge als Über- bzw. Aufsprünge, Sprunglauf, Einbeinsprünge, Wechselsprünge ohne und mit Rhythmuswechsel		
Weitspringen	Hochweitsprünge	Tiefweitsprünge	Weitsprünge aus verlängertem Anlauf
Hochspringen	Schersprung Flopsprung aus dem Angehen/Anlaufen	Flopsprung aus verlängertem Anlauf	Erproben weiterer Techniken (z. B. Wälztechnik)
Drei-Springen		Dreier-Sprunglauf aus dem Stand, Angehen, Anlaufen	Dreier-Hop aus dem Stand, Angehen, Anlaufen
Stab-Springen	Hexenritt, Grabensprung aus dem Stand als Tiefsprung ohne und mit 1/2 Drehung	Stabweitsprünge aus dem Angehen/Anlaufen	Stabweitsprünge mit 1/2 Drehung aus kurzem Anlauf, als Ziel- oder Zonensprung
<i>Leistungssprünge</i>	<i>Weitspringen (Absprungzone)</i>	<i>Weitspringen (Absprungzone) oder Hochspringen (Flop)</i>	<i>Weitspringen (Balken) oder Hochspringen (Wahltechnik)</i>

WERFEN/
STOSSEN

Klassenstufen 5/6

Klassenstufen 7/8

Klassenstufen 9/10

Erleben/
Spielen

Spiele, Spielformen und Wettbewerbe zur Sammlung vielfältiger Wurf- und Stoßerfahrungen, z. B. Mattenball, Balljagd, Mannschaftszonenwerfen/-stoßen, Zielwurf/-stoßvarianten als Mannschaftswettbewerb, Wettwanderball, Mannschaftsverfolgungsball, Kreistreffball, Ballvertreiben, Laufender Keiler, Bälle weg

Weitwerfen

Ziel-/Zielweit- und Weitwürfe mit dem Schlagball u. a. Geräten aus dem Stand, Angehen, Anlaufen (zurückgeführter Wurfarm)

Schlagwürfe aus verlängertem Anlauf mit Ball u. a. Geräten

Schlagwürfe aus verlängertem Anlauf mit Ball und langen Wurfgeräten

Schleuderwerfen

Ziel-, Zielweit- und Weitwürfe mit dem Schleuderball frontal, Schleuderwürfe mit anderen Geräten (Gymnastikreifen, Wurfringe)

Schleuderballwürfe mit 4/4 und 6/4 Drehung

Weitstoßen

Standstöße frontal aus verschiedenen Ausgangsstellungen, Standstöße aus der Seitenauslage, Stöße aus frontalem Angehen

Stöße aus seit- oder rückwärtigem Angehen oder Anhüpfen, Standstöße aus leichter Verwindung

Stoßen aus wählbarer Vorbeschleunigung

*Leistungswürfe
oder
Leistungsstöße*

mit Ball

mit Ball

*mit Kugel und wählbarer
Vorbeschleunigung*

*mit Ball oder Schleuderball
oder
mit Kugel und wählbarer
Vorbeschleunigung*

Im Lernbereich *Leichtathletik* ist folgendes Niveau am Ende der Klassenstufen 10 anzustreben:

- individuelle Leistungssteigerungen in allen Disziplingruppen, vor allem im ausdauernden Laufen,
- mit Hilfe einer Starttechnik (Hochstart/Tiefstart) schnell ablaufen können,
- Kugelstoßen aus einer wählbaren Vorbeschleunigung, Hochspringen mit einer selbstgewählten Hochsprungtechnik, Schlagwerfen aus dem 3-Schritt-Rhythmus und Weitspringen ausführen können.

Mit ihren praktischen Erfahrungen und ihren *Kenntnissen* sind die Schüler zur Mit- bzw. Selbstgestaltung leichtathletischen Übens auch über den Unterricht hinaus befähigt. Sie können ausgewählte Bewegungsabläufe beschreiben und sind in der Lage, fehlerhafte Bewegungsabläufe zu korrigieren. Sie kennen grundlegende Methoden der Belastungsgestaltung, vorwiegend zur Entwicklung von Laufschnelligkeit sowie Laufausdauer, und können sie selbstständig im Freizeitbereich anwenden.

Sie sind befähigt mit ihren Kenntnissen als Kampfrichterhelfer tätig zu werden und können selbstständig Wettbewerbe, Wettkämpfe in Einzel-, Paar- sowie Mannschaftsform vorbereiten, variieren, durchführen und auswerten.

Schülerleistungen sind in vielfältigen Formen zu bewerten. Den Schülern sind Möglichkeiten einzuräumen, sich im Rahmen verschiedener Kontrollangebote innerhalb von Disziplingruppen bzw. zwischen Disziplingruppen für eine Variante zu entscheiden. Zur Auswahl stehen Kontrollformen als Einzel- bzw. Mannschaftsleistung, als Einzeldisziplin oder Mehrkampf.

Bei der Festlegung der *Lernbereichsnote* sollten vor allem Ergebnisse im motorisch-sportlichen Bereich sowie das Miteinander und Fortschritt-Verstehen-Bereitsein (vor allem anthropometrische Voraussetzungen des einzelnen Schülers sowie der Lern- und Leistungsfortschritt) Beachtung finden.

GERÄTTURNEN

Im Lernbereich *Gerätturnen* erweitern die Schüler ihre Bewegungsmöglichkeiten und -erfahrungen an und mit Geräten, vervollkommen ihre körperlichen Fähigkeiten und erwerben fachspezifische Kenntnisse.

Gegenstände des Übens und Lernens sind Fertigkeiten in den Bewegungsstrukturgruppen des Formgebundenen Turnens, Übungskombinationen sowie Grundtätigkeiten, Partner- und Gruppenübungen im Freien Turnen.

Ein Beitrag zur *Kompetenzentwicklung* wird dadurch geleistet, dass die Schüler

- vielfältige Körper- und Bewegungserfahrungen und das Erlebnis der gekonnten Bewegung durch die Nutzung verschiedenster Turn- und Hilfsgeräte gewinnen,
- insbesondere ihre Armstütz- und Zugkraft, Rumpf- und Sprungkraft, Kraftausdauer, Körperspannkraft und ihre räumliche Orientierungs-, Gleichgewichts-, kinästhetische Differenzierungs-, Kopplungs- sowie Rhythmisierungsfähigkeit und die körperliche Beweglichkeit ausprägen,
- selbstständig, kreativ, anstrengungsbereit und konzentriert üben, Ängste überwinden und dabei ein kalkulierbares Risiko einschätzen lernen,
- sich miteinander auf Übungen vorbereiten und gemeinsame Ergebnisse anstreben,
- andere durch Helfen, Sichern und Korrigieren motivieren, vor körperlichen Schäden bewahren und individuelle Leistungsunterschiede und Besonderheiten tolerieren (✂ GTF).

In den Klassenstufen **5/6** erlernen die Schüler verstärkt einzelne Fertigkeiten innerhalb vieler Bewegungsstrukturgruppen. Kenntnisse beziehen sich auf Geräte- und Fertigungsbezeichnungen, Verhalten an Turngeräten, Sichern und Helfen, insbesondere Griffarten sowie die Stellung zum Übenden und Gerät.

In den Klassenstufen **7/8** stabilisieren die Schüler bisher Erlerntes in Verbindung mit weiteren Fertigkeiten durch variantenreiches Üben und Gestalten von Übungskombinationen. Kenntnisse beziehen sich auf Fertigungsbezeichnungen, Bewegungsabläufe, Verhalten an Turngeräten, Funktionssicherheit der Turngeräte, Sichern und Helfen.

In den Klassenstufen **9/10** wenden die Schüler ihr Können im Turnen von Übungskombinationen an und erlernen weitere Fertigkeiten. Kenntnisse beziehen sich auf Fertigungsbezeichnungen und Bewegungsabläufe. Die Schüler gewinnen zunehmende Selbstständigkeit, vor allem in der Gestaltung von Kürübungen. Beim Sichern und Helfen verhalten sich die Schüler umsichtig.

**FORMGEBUN-
DENES TURNEN****Klassenstufen 5/6****Klassenstufen 7/8****Klassenstufen 9/10**ROLLEN
ÜBERSCHLAGEN
SPRINGEN

vor- und rückwärts in Stand-, Stütz- oder Lagepositionen nach vorangegangenen Bewegungen
seit- und vorwärts mit Handstütz, ohne/mit Anlauf
Hinein- und Überspringen, ab-, auf-, vor-, rück- und seitwärts mit/ohne Anlauf, gymnastische Sprünge verbunden mit Drehungen und Schritten, besonders auf dem Boden und am Schwebebalken

Schwebebalken

Sprungaufhocken mit Seitstellen
eines Beines
Strecksprung-Varianten (Abgänge)

Sprungaufhocken (beidbeinig)

Aufspringen mit einarmigen Stütz
und einbeinigem Absprung
(Fechteraufgang)
Handstütz-Überschlag in den Seit-
oder Querstand (Abgang)

Boden

Rolle vor- und rückwärts
Sprungrolle mit beidbeinigem
Absprung
Abrollen aus dem Kopfstand
Handstütz-Überschlag seitwärts

Abrollen aus dem Handstand

Schulter-Felgrolle

Barren

Rolle vorwärts am Holmenende in
den Grätschsitz nach Absprung aus
dem Außenquerstand

Rolle vorwärts aus dem Grätsch-
Sitz in den Grätsch-Sitz
Abrollen aus dem Oberarmstand
zum Grätsch-Sitz
Sprung in den Oberarmstütz

Stufenbarren

Hockwende über den oberen Holm

Bock
Doppelbock
Kasten/Pferd (quer/
längs gestellt)

Sprunggrätsche/-hocke

Sprunggrätsche/-hocke

Sprunggrätsche/-hocke
Sprunggrätsche/-hocke

	Klassenstufen 5/6	Klassenstufen 7/8	Klassenstufen 9/10
SCHWINGEN UMSCHWINGEN	vor- und rückwärts in Stütz- und Hangpositionen vor- und rückwärts aus Stützpositionen		
Barren	Vor- und Rückschwingen im Querstütz Drehspreiz-Schwünge zur Richtungsänderung	Vor- und Rückschwingen im Querstütz mit Grätschen und Schließen der Beine Drehspreiz-Schwünge	Vor- und Rückschwingen im Oberarmstütz
Stufenbarren/Reck	Rückschwung aus dem Seitstütz vorlings mit Niedersprung zum Seitstand vorlings Knieumschwung	Hüftumschwung vorlings rückwärts	Spreizsitz-Umschwung vorwärts
Schwebebalken		Rückschwung durch den Reitsitz in die Kniewaage	
Boden	Schwingen zum Handstand aus dem Hockliegestütz	Schwingen zum Handstand aus dem Stand	
HEBEN/HALTEN/ STEHEN	verschiedene Stütz- und Standpositionen einnehmen, kurzzeitig halten (mit und ohne Hilfe) und ausbalancieren, auf unterschiedlichsten Turn- und Hilfsgeräten		
Boden	Kopfstand aus dem Hockstand Standwaage vorlings	Kopfstand aus verschiedenen Positionen	
Schwebebalken/ Stufenbarren	Knie-Standwaage Spitz-Winkelsitz	Standwaage vorlings Grätsch-Winkelstand	
Barren			Oberarmstand aus dem Grätsch-sitz

	Klassenstufen 5/6	Klassenstufen 7/8	Klassenstufen 9/10
AUF-/AB-SCHWINGEN STEMMEN KIPPEN FELGEN	vor- und rückwärts in Stütz-, Sitz- und Hangpositionen vor- und rückwärts aus Hang- und Stützpositionen vorwärts in Hang- und Stützpositionen vor- und rückwärts in Stand-, Sitz-, Stützpositionen		
Stufenbarren/ Reck	Hüftaufschwung Felgunterschwingung aus dem Stand in den Stand Knie-Ab- und Aufschwung	Hohe Wende Knie-Aufschwung mit Griffwechsel zum oberen Holm	Hüftaufschwung vom unteren zum oberen Holm Felgunterschwingung aus dem Innenseitsitz - auf dem unteren Holm und Griff am oberen Holm - in den Außenseitstand
Barren	Kehre zum Außenquerstand	Wende zum Außenquerstand	Drehflanke (Fechterflanke) Aufstemmen aus dem Oberarmstütz beim Vorschwing
DREHEN	links und rechts um die Körperlängsachse in Stand-, Sitz-, Stütz- und Hangpositionen; besonders in Verbindung mit gymnastischen Elementen, Niedersprüngen vom Gerät, Schwüngen sowie Richtungswechsel		
Boden/Schwebebalken	halbe und ganze Drehungen	Strecksprünge mit halber und ganzer Drehung (u. a. als Abgang)	
Stufenbarren/Reck/ Barren		Drehspreizen im Stütz, Spreizsitz, Grätschsitz oder Liegehang	Drehspreizkehre aus dem Grätschsitz in den Grätschsitz

FREIES TURNEN

Bei dieser Art des Turnens stehen die eigene und gemeinsame Bewältigung von Bewegungsthemen und -aufgaben, Deutung und Interpretation von Bewegungsmöglichkeiten mit Geräten und im Raum oder das Suchen und Darbieten von Bewegungslösungen, je nach individueller sportlich-motorischer und psychosozialer Voraussetzung, im Vordergrund.

Freies Turnen steht in enger Beziehung zum Formgebundenen Turnen. Es hat elementare Bewegungen zum Inhalt, bezieht erlernte turnerische Fertigkeiten ein und strebt selbst zur Form. Deshalb hat dieses Turnen ebenso einen Eigenwert, wie es auch der Vorbereitung von speziellen Übungen dienen kann. Auf die Nutzung vielfältiger Turngeräte, wie Gitterleiter, Sprossenwand, Leiter, Tau, Kletterstange, Ringe, Trapez, Pauschenpferd, Matten, Kasten, Hocker, Federsprungbrett und Minitrampolin³, wird verwiesen. *Inhaltliche Schwerpunkte* sind:

- Grundtätigkeiten, die als Einzelübung, Partner- und Gruppenübung oder im Rahmen eines Hindernisturnens vollzogen werden können. Dazu gehören besonders

STÜTZEN - SPRINGEN

Stützen und Springen an, auf, über geeignete Geräte; Nieder- und Tiefsprünge mit "weicher" Landung; über Geräte flanken, kehren, wenden,

HÄNGEN - HANGELN - SCHWINGEN - SCHAUKELN

Hängen und Hangeln im Langhang; Hängen im Kniehang; Hangeln an den Geräten mit Drehungen, Hangeln von Gerät zu Gerät; "in den Schwung und ins Schaukeln kommen", Konterschwünge, Schwungkreisen,

BALANCIEREN - KLETTERN - STEIGEN

Gehen, Laufen, Hüpfen vor-, seit- und rückwärts auf schmalen, geneigten, höheren oder beweglichen Standflächen ohne/mit Handgerät, mit/ohne Drehungen; senkrechtes Klettern, Steigen an schräg gestellte und über aneinander gereihte Geräte hinweg,

ROLLEN - WÄLZEN

Rollen und Wälzen auf ebenen Unterlagen, auf der schiefen Ebene und erhöhten Flächen, einzeln, paarweise oder in der Gruppe,

ZIEHEN - SCHIEBEN

Ziehen und Schieben von Partnern und Geräten, über Geräte hinweg und hindurch; spielerische Zieh- und Schiebewettbewerbe,

- Übungen in der Verbindung von turnerischen Fertigkeiten und Bewegungsalternativen bei verschiedenen Gerätearrangements; einzeln, mit Partner oder der Gruppe,

³ Der Einsatz des Minitrampolins setzt eine entsprechende Qualifizierung des Sportlehrers voraus.

- Übungen in der Verbindung zur Gestaltung von Bewegungsthemen einzeln, mit Partner oder der Gruppe,
- Übungen als Partner- oder Gruppenakrobatik.

Übungen als Freies Turnen eignen sich je nach Inhalt für verschiedene didaktische Absichten, z. B. als vorbereitende Übungen zum Formgebundenen Turnen, als eigenständiger Stundenschwerpunkt, als einleitender Teil der Stunde oder spielerische Form am Stundenende.

Übungsanforderungen können in allen Jahrgangsstufen gestellt sowie nach altersgemäßer Auswahl und Vermögen der Schüler in den Turnunterricht integriert werden.

Für das Gelingen im Freien Turnen ist eine zielorientierte Aufgabenstellung entscheidend, mit der Schüler sich identifizieren und in ihr selbstständig Ideen entwickeln können.

Im Lernbereich *Gerätturnen* ist am Ende der Klassenstufe 10 folgendes Niveau anzustreben:

- an ausgewählten Geräten Übungskombinationen und Stützsprünge turnen können,
- turnspezifische Begriffe und Bewegungsabläufe, Sicherheitsvorkehrungen kennen, Maßnahmen des Helfens und Sicherns situativ anwenden können,
- Übungsprozesse mitgestalten.

Bei *Lernerfolgskontrollen* ist zu beachten, dass unabhängig vom Geschlecht alle im Lehrplan genannten Turngeräte genutzt und ein Gerät bzw. eine Pflicht- oder Kürübung im Formgebundenen Turnen abgewählt werden können.

Ab Klassenstufe 5 sind zunächst einzelne Fertigkeiten und mit zunehmendem Schulalter Pflicht-, Kür-, Übungskombinationen mit steigender Anzahl von Einzelementen zu benoten.

Die *Lernbereichsnote* setzt sich in der motorisch-sportlichen Leistung aus Stützsprüngen sowie Übungskombinationen an den Geräten sowie aus einer Einzel-, Partner- oder Gruppenübung im Freien Turnen zusammen. Bewertungskriterien sind vor allem das Gelingen der Übung, Bewegungsfluss, -sicherheit und -flexibilität. Ergänzung finden diese Leistungen durch die Einschätzung hinsichtlich des Miteinanders, des persönlichen Lern- und Leistungsfortschritts, des Verstehens und Bereitseins.

GYMNASTIK UND TANZ

Im Lernbereich *Gymnastik und Tanz* erweitern die Schüler ihre individuelle Handlungsfähigkeit durch die rhythmisch-musikalische Gestaltung von Bewegungen. Sie erfahren ihren Körper als elementares Ausdrucksmittel und vervollkommen ihre Fähigkeiten im Darstellen gymnastischer, tänzerischer und anderer rhythmischer Bewegungsformen. Der Prozess des Entdeckens, Erprobens und Findens ist bedeutungsvoller als die Bewegungperfektion. Im Mittelpunkt steht die kreativ-schöpferische Tätigkeit der Schüler bei der Gestaltung von Übungsvariationen, Kombinationen und Improvisationen einzeln, mit Partner oder in Gruppen.

Ein Beitrag zur *Kompetenzentwicklung* wird dadurch geleistet, dass die Schüler

- Bewegungen ohne und mit Handgerät erlernen und in Übungskombinationen anwenden,
- Tanzformen verschiedener Stilrichtungen kennen lernen und eigene Gestaltungsvarianten nach freien oder vorgegebenen Themen entwickeln,
- konditionelle und koordinative Fähigkeiten (Rhythmus-, Gleichgewichts-, Kopplungsfähigkeit) sowie die Beweglichkeit vervollkommen,
- unterschiedliche Rhythmen in Verbindung mit vorgegebenen oder selbst gewählten Musikbeispielen erfassen und in Bewegung umsetzen (→ Mu),
- Kreativität und Bewegungsfantasie beim Lösen von Improvisations- und Gestaltungsaufgaben entfalten,
- Verständnis für das Kulturgut anderer Völker und Länder vertiefen,
- Wissen über Zusammenhänge zwischen Körperhaltung und Gesundheit sowie funktionelle Wirkungen ausgewählter Übungen erweitern (✂ GE).

In den Klassenstufen **5/6** festigen die Schüler Grundformen der Bewegung aus der Grundschule und wenden diese in neuen gymnastischen und tänzerischen Übungskombinationen an. Die Schüler sind in der Lage kleine Improvisationsaufgaben zu lösen. Grundlegende Kenntnisse zur Rhythmik ermöglichen die Umsetzung von Musik in Bewegung.

In den Klassenstufen **7/8** erweitern die Schüler ihre sportartspezifischen Fertigkeiten mit traditionellen Handgeräten. Sie können Übungskombinationen in Teilen selbstständig erarbeiten. Die Schüler wenden musiktheoretische Kenntnisse im Tanzbereich an. Sie verbessern ihre Körperhaltung und individuelle Ausdrucksfähigkeit.

In den Klassenstufen **9/10** wenden die Schüler die erlernten Fertigkeiten in selbstständigen Übungskombinationen mit Handgerät und eigener Musikauswahl an. Aktuelle Tanzformen können nachvollzogen und variiert werden. Funktionsgymnastik und Stretchingprogramme werden durch die Schüler für Erwärmungsteile genutzt.

GYMNASTIK
OHNE
HANDGERÄT

Klassenstufen 5/6

Klassenstufen 7/8

Klassenstufen 9/10

Experimentieren mit Geräten zur Rhythmusgestaltung, Bewegungsbegleitung, Erproben von Bewegungen und Materialien für Handlungs- und Darstellungsformen, Funktionsgymnastik, Stretching, Yoga

Schrittarten

Formen des Gehens, Laufens, Hüpfens (Sprungschritte) vor-, seit-, rückwärts auf geraden und gebogenen Raumwegen

Verbindung zwischen den Formen des Gehens, Laufens und Hüpfens

Gestaltung von Schrittkombinationen

Dreischrittgehen

Sprünge

Schlussstrecksprünge mit 1/2 oder 1/1 Drehung
Schersprünge gehockt oder gestreckt

mit Hocken oder Grätschen mit 1/2 Wendung

Sprungkombinationen von Streck- und Schersprüngen mit Nachstellsprungschritt

Schwünge

Gleich-, Kreis- und Gegenschwünge

Gegenkreis-, Mühl- und Achterschwünge

Schwungkombinationen mit Schrittarten, Sprüngen, Drehungen

Stände

beid- und einbeinige
Sohlenstände

Ausfallstände
beidbeinige Ballenstände

einbeinige Ballenstände
Kombinationen mit Schrittarten, Schwüngen

Drehungen

1/2 Drehung in den beidbeinigen
Ballen- oder Hockstand

1/1 geschlossene Schrittdrehung
1/2 Drehung einbeinig

beidbeinige Ballendrehung
Kombinationen mit Schrittarten, Sprüngen, Ständen, Schwüngen

Sitze, Lagen, Rollen, Kniestände mit verschiedenen Rumpf-, Arm-, Beinhaltungen und -bewegungen

**GYMNASTIK
MIT
HANDGERÄT**

Klassenstufen 5/6

Klassenstufen 7/8

Klassenstufen 9/10

Schwingen/
Führen/
Kreisen

vertikales und horizontales
Schwingen, Führen, Kreisen
mit Ständen

mit Drehungen, Schrittarten
Achterkreisschwünge vertikal

mit Sprüngen
horizontal

Umkreisen

Körperumkreisen
Hand(um)kreisen

mit Ständen
mit Schrittarten

mit Drehungen
mit Ständen, Würfeln

Durchschlagen

Vor- und Rückkreisdurchschläge im
Laufen und Springen
(Schlussprung)

mit Kreuzen der Arme,
Pendelsprungschritt

mit Vorscher- und Hockscher-
sowie Schrittsprung
Doppelkreisdurchschläge

Schlagen

Boden- und Gegenschläge in Verbindung mit Ständen und Sprüngen

Werfen/Fangen

Hoch- und Schwungwürfe
im Stand

mit Ständen, Sprüngen
Bogenwürfe im Stand

mit Schrittarten, Drehungen

Rollen

Rollen auf dem Boden

mit Schrittarten, Sprüngen

auf Körperteilen

Prellen

Prellen vertikal mit Federn und
Schlussprüngen am Ort

mit Schrittarten, Drehungen
unter vorgespitztem Bein

aus Hochwürfen
mit Sprüngen, Schrittarten
Prellen seitwärts

Schwenken/
Zwirbeln

im Stand

mit Schrittarten, Drehungen

mit Sprüngen

Spiralen/Schlangen

im Stand

in der Bewegung

TANZ	Klassenstufen 5/6	Klassenstufen 7/8	Klassenstufen 9/10
Improvisation	spielerisches Experimentieren und Erfahren/Wahrnehmen der Bewegungs- und Ausdrucksmöglichkeiten des Körpers ohne und mit Handgeräten, Objekten, Materialien Bewegen in Raum und Zeit, nach Rhythmus und Klang Gestaltungsvarianten nach freien oder vorgegebenen Bewegungsaufgaben individuelle Musikauswahl		
Darstellendes Spiel/ Bewegungstheater	pantomimisches Spiel, Einbeziehung von Wort, Geräusch u. a. Mischformen von Tanz und Spiel, Gestaltung eines Themas		
jazztänzerische Formen		Isolationstechniken Jazzgymnastik	Variationen in räumlicher Gestaltung
Folkloretanz	internationale Kreis-, Ketten- und Reihentänze Polka rund	Polka-Variationen in räumlicher Gestaltung	Polka-Variationen im Grundschrift
sportlicher Tanz	Rock`n Roll mit vereinfachten Grundschriften Elemente aus der Aerobic und anderen aktuellen Trends	Rock`n Roll mit einfachen Figuren	Rock`n Roll mit Platzwechselfiguren
ÜBUNGS- KOMBINATIONEN	<i>mind. 16 Takte ohne oder mit Handgerät und/oder freies Tanzen auf Improvisationsanregung</i>	<i>mind. 24 Takte ohne oder mit frei gewähltem Handgerät und/oder folkloristische Formen</i>	<i>mind. 32 Takte mit frei gewähltem Handgerät und Tanzkombination nach Wahl</i>

Im Lernbereich *Gymnastik und Tanz* ist bis zum Ende der Klassenstufen 10 folgendes Niveau anzustreben:

- gymnastische Bewegungen ohne und mit Handgerät anwenden, variieren und kombinieren,
- Tanzformen nachvollziehen und variieren,
- einfache Improvisations- und bewegungsrhythmische Gestaltungsaufgaben lösen können.

Der untrennbare Zusammenhang von Musik und Bewegung in diesem Lernbereich erfordert von den Schülern grundlegende musiktheoretische *Kenntnisse*, insbesondere zur Rhythmusgestaltung. Darüber hinaus eignen sich die Schüler gesundheitsorientiertes Wissen im Rahmen einer Haltungsschulung sowie Funktionsgymnastik an. Einen hohen Stellenwert nimmt die Entfaltung der Kreativität der Schüler ein.

Bei der Planung von *Lernerfolgskontrollen* empfiehlt es sich, Wahlmöglichkeiten für die Schüler zu berücksichtigen hinsichtlich der Auswahl des Handgerätes, der Musik, des gemeinsamen oder selbstständigen Erarbeitens von Pflicht- oder Kürkombinationen sowie der Darbietung als Einzel-, Partner- oder Gruppenübung. Gruppenübungen besitzen einen hohen Anspruch an das soziale Verhalten, deshalb sollten sowohl die Einzel- als auch die Gruppenleistungen in der Benotung Beachtung finden. Eine Möglichkeit besteht in der Erteilung einer A-Note für die technische Ausführung als Einzelleistung sowie einer B-Note für die kreative Gestaltung als Gruppenleistung.

Mit zunehmendem Alter der Schüler sind Küranteile zu erhöhen, um die kreativ-schöpferische Tätigkeit weiterzuentwickeln. Pro Schuljahr sollte die Schwerpunktsetzung entweder auf dem Gymnastik- oder Tanzbereich liegen.

Die *Lernbereichsnote* Gymnastik und Tanz sollte folgende Bereiche beachten, die auf Grund des Umfangs- und Anspruchsniveaus unterschiedlich gewichtet werden müssen:

- motorisch-sportlicher Bereich, z. B. Einzelleistung (Elemente, Reihen, Serien, Übungskombinationen), Gruppenleistung, Leistung im konditionell-koordinativen Bereich,
- Miteinander, z. B. Kooperation bei Gruppen- und Partnerarbeit, Mitgestaltung von Kombinationen,
- Fortschritt-Verstehen-Bereitsein, z. B. sportartspezifische Kenntnisse sowie fachübergreifendes Musikwissen, selbstständige Erwärmungsgestaltung (Funktionsgymnastik).

SPORTSPIELE

Die in der Grundschule entwickelte allgemeine Spielfähigkeit soll systematisch weiterentwickelt werden. Ziel der Ausbildung im Lernbereich *Sportspiele* ist die Vervollkommnung der spezifischen Handlungsfähigkeit der Schüler.

Durch verschiedene Formen des Mit- und Gegeneinanderspielens stellen die Sportspiele in psychischen und physischen Belastungssituationen an Schüler die Anforderung, sowohl die technischen und taktischen Regeln bewältigen zu können als auch für die Einhaltung sozialer und moralischer Regeln selbstverantwortlich zu sein.

Ein Beitrag zur *Kompetenzentwicklung* wird dadurch geleistet, dass die Schüler

- spezifische Rollen eines Sportspiels in Angriff und Abwehr durch Vollzug vielfältiger Spiel- und Übungsformen ausgestalten,
- Spielsituationen schnell erfassen, um optimale Handlungsvollzüge einzuleiten,
- spezifische Fertigkeiten durch ausdauerndes Üben verbessern,
- konditionelle und koordinative Voraussetzungen durch kleine Spiele, Spielformen und komplexe Übungsformen erweitern,
- Spiele eigenverantwortlich leiten,
- ihr Rollenhandeln in Situationen des Mit- und Gegeneinanders unter unterschiedliche soziale Bezüge stellen,
- Fairness, Toleranz und Rücksichtnahme als notwendige Voraussetzungen für ein gelungenes, unfallfreies, gemeinsames Spielen erkennen,
- Sportspiele gemäß ihrer jeweiligen spielerischen Voraussetzungen vereinfachen, verändern und/oder variieren können.

In den Klassenstufen **5/6** erwerben die Schüler in den "kleinen Spielen" vielfältige Spielerfahrungen. Sie unterstützen die Entwicklung der Fähigkeit, vereinfachte Sportspiele mit Hilfe elementarer Techniken, Taktiken und Regeln zu realisieren.

In den Klassenstufen **7/8** erweitern die Schüler ihre Spielfähigkeit unter Berücksichtigung taktischer Grundanforderungen durch Überzahlspiele und Spiele mit Neutralen sowie einfache Spielformen in den Sportspielen. Sie eignen sich grundlegende Fähigkeiten zum Leiten von Sportspielen an.

In den Klassenstufen **9/10** lernen die Schüler unter regelgerechten Bedingungen, vielfältige Rollen in Angriff und Abwehr aktiv wahrzunehmen und taktisch auszugestalten. Techniken sollen in spielnahen Situationen gefestigt werden.

BASKETBALL	Klassenstufen 5/6	Klassenstufen 7/8	Klassenstufen 9/10
<i>Spiel</i>	<i>Basketballspiel unter vereinfachten Bedingungen</i>	<i>Basketballspiel unter leicht vereinfachten Bedingungen</i>	<i>Basketballspiel unter regelgerechten Bedingungen</i>
	reduzierte Spielerzahl, niedrigere Körbe, kleinere Bälle basketballspezifische kleine Spiele Überzahlspiele		
1:1-Situationen	2:1 auf einen Korb	1:1 zum Korb	Durchbruch zum Korb unter spielnahen Bedingungen
Technik	beidhändiger Brustpass (Druckpass) Dribbling (rechts und links) Stopp- und Startbewegung Korbwurf aus dem Stand	Zweier-Kontakt-Rhythmus Sternschritt Korbwurf aus der Bewegung	Korbleger-Varianten Wurf-Varianten
Taktik	Abwehrverhalten (Position zwischen Angreifer und Korb)	Mann- und Raumverteidigung	Zusammenspiel von 2-3 Positionen (Aufbau, Flügel, Konter) komplexe Handlungen mit Alternativlösungen

FUSSBALL**Klassenstufen 5/6****Klassenstufen 7/8****Klassenstufen 9/10***Spiel**Fußballspiel unter vereinfachten Bedingungen
(3:3/4:4/5:5)**Fußballspiel unter leicht vereinfachten Bedingungen
(5:5/7:7)**Fußballspiel unter regelgerechten Bedingungen
(7:7 bis 11:11)*fußballspezifische kleine Spiele
Gleich- und Überzahlspiele
größere und mehrere Tore
Reduzierung von Spielerzahl,
Spielfeld, Vereinfachung der
RegelnÜberzahlspiele und Spiele mit
Neutralen (5:3 bis 7:5)
Spiele auf mehrere Tore in Breite
oder TiefeKleinfeldfußball
Spiel mit individualtaktischen
Schwerpunkten
Spiel auf engem Raum

1:1-Situationen

Torschussspiele 1:1

Übungs- und Spielsituationen 1:1

Spielsituationen 1:1/2:2 auf engem
Raum
spielgemäße Ballannahme-
formenAngriff und Abwehr (mit Helfern
bzw. Anspielpunkten)

Technik

Innenseitstoß (Zuspiel)
Stoppen (Ballannahme)
Vollspannstoß (Torschuss)
BallführenInnenspannstoß (Flugbälle)
Dribbling und Finten
KopfballspielBallannahmeformen (Rempeln/
Tackling)
spielgemäße Annahmeformen

Taktik

Überzahlangriff

Zusammenspiel und
Positionswechsel in Tiefe
und BreiteFlügelspiel
Spielverlagerung
Ausdifferenzierung der Rollen in
Angriff, Mittelfeld und Abwehr

HANDBALL**Klassenstufen 5/6****Klassenstufen 7/8****Klassenstufen 9/10***Spiel**Handballspiel unter vereinfachten Bedingungen (3:3/4:4)**Handballspiel unter leicht vereinfachten Bedingungen (4:4 bis 6:6)**Handballspiel unter regelgerechten Bedingungen (6:6)*handballspezifische kleine Spiele
Gleich- und Überzahlspiele
Reduzierung der Spielerzahl, des Spielfeldes, Vereinfachung der Regeln und der Torflächen, unterschiedliches BallmaterialÜberzahlspiele und Spiele mit Neutralen (4:3 bis 6:5)
vielfältige Spielformen auf mehrere Ziele

Spiel mit Individual-Schwerpunkten in Angriff und Abwehr

1:1-Situationen

Torwurfspiele

Freiprellen mit Torwurf

Individueller Durchbruch

Technik

Kurzpass mit Ballannahme ohne und mit Platzwechsel
Prellen rechts und links
Schlagwurf mit Stemmschritt
Stopp-Bewegungen
Passspiel störenBallannahme und -abgabe in der Vorwärtsbewegung
Prellen mit Richtungsänderung
Sprungwurf
Lauf- und Körpertäuschungen
Abdecken der Wurfarmseite

Erweiterung der Passarten

Schlag- und Sprungwurfvarianten
Pass- und Wurf-täuschungen
Offensiv- und Defensivblock

Taktik

Positionsspiel

Zusammenspiel auf benachbarten Positionen

Rollenwahrnehmung im Rückraum und am Kreis

Manndeckung

einfacher Gegenstoß (Prellen)
offensive mannbezogene Raumdeckung (4:0 bis 3:3)Positionswechselspiel
einfacher Gegenstoß (Passen)
Raumdeckung (5:1/6:0)

HOCKEY**Klassenstufen 5/6****Klassenstufen 7/8****Klassenstufen 9/10***Spiel**Hockeyspiel unter vereinfachten Bedingungen**Hockeyspiel unter leicht vereinfachten Bedingungen**Hockeyspiel unter regelgerechten Bedingungen*

hockeyspezifische kleine Spiele
Hockeytreibballspiele ohne und mit "Füchsen", Zonenhockey
Gleich- und Überzahlspiele in kleinen Mannschaften
Reduzierung von Spielerzahl, Spielfeld, Vereinfachung der Regeln

Kleinfeldhockey 5:5
Hallenhockeyvarianten 4:4 mit Kastentorwart
Überzahlspiele und Spiele mit Neutralen
Spiele auf mehrere Tore in Breite und Tiefe des Raums

Kleinfeldhockey 6:6/7:7
(bei entsprechenden Möglichkeiten auch mit Torwart)

1:1-Situationen

Torschussspiele

Übungs- und Spielsituationen 1:1 in Angriff und Abwehr (auch mit Helfern und Anspielpunkten)

Spielsituationen 1:1; 2:1 auf engem Raum

Technik

Vorhandschiebepass und -annahme
Vor- und Rückhand
Vorhandseitführen

Indisches Dribbling
Finten mit Vor- und Rückhand
Erweiterung der Ballsicherungsvarianten

Ausführung von kurzen Ecken und 7-m-Ball
Schlenzbälle

Taktik

Zusammenspiel in Zweier- und Dreier-Gruppen mit und ohne Platzwechsel
Kombinationsformen
begleitende Abwehr
Ballsicherungsformen

Freilauf- und Deckungsübungen
2:1, 3:1, 4:2

spielnahe Kombinationen in Angriff und Abwehr
Deckungs- und Störverhalten

komplexe Handlungsvarianten
Flügelspiel
Spielverlagerung
spielnahe Kombinationsformen

BADMINTON**Klassenstufen 5/6****Klassenstufen 7/8****Klassenstufen 9/10***Spiel**Badmintonspiel unter vereinfachten Bedingungen**Badmintonspiel unter leicht vereinfachten Bedingungen**Badmintonspiel unter regelgerechten Bedingungen*

Sammeln vielfältiger Bewegungs- und Spielerfahrungen mit unterschiedlichen Materialien
Gewöhnung an Ball, Schläger und Handlungsräume

Entwicklung des spieltypischen Ball-, Raum-, Ziel- und Partnerverhaltens

variables angriffsorientiertes Spiel

Technik

Vorhand- und Rückhandgriff
Lauftechnik aus der Zentralposition an Netz und Grundlinie
Vorhand-/Rückhand-
Unterhandschläge
Clear (Vorhand)
hoher Aufschlag

Umsprung
Spiel am Netz

schneller und langsamer Drop

kurzer Aufschlag

Drive (Vorhand)
Smash (Vorhand)
Heben und Drücken
Vorhand links vom Kopf

Taktik

Gegner aus der zentralen Position treiben
Spiel in den ungedeckten Raum im Halbfeld
Einzelspiel

Schlag- und Lauftechniken in einfachen und komplexen Übungssituationen

Einzel- und Doppelspiel

Einsatz technischer Elemente in Standardsituationen
Taktik des Doppelspiels in Angriff und Abwehr
Einzel- und Doppelspiel

Schwerpunkt

Miteinanderspielen

Sicherheit und Genauigkeit

Variabilität und Schnelligkeit, Platzierung

TENNIS	Klassenstufen 5/6	Klassenstufen 7/8	Klassenstufen 9/10
<i>Spiel</i>	<p><i>Tennispiel unter vereinfachten Bedingungen</i></p> <p>im verkürzten und verkleinerten Feld</p> <p>Gewöhnung an Ball und Schläger Sammeln vielfältiger Bewegungs- und Spielerfahrungen (Speckbrett, Kinderschläger); Spielen an die Wand, auf den Boden, über Hindernisse mit verschiedenen Ball- und Schlägermaterialien</p>	<p><i>Tennispiel unter leicht vereinfachten Bedingungen</i></p> <p>in Zielfelder</p>	<p><i>Tennispiel unter regelgerechten Bedingungen</i></p> <p>im Normalfeld</p>
<i>Technik</i>	<p>Vorhandgriff/Rückhandgriff Vorhand, Rückhand</p>	<p>Vorhand/Rückhand (mit Schnittarten) Volley Aufschlag (ins Feld bringen)</p>	<p>Slice Stopp- und Lobbälle Aufschlag als Angriffsball</p>
<i>Taktik</i>	<p>Einzel- und Doppelspiel unter vereinfachten Bedingungen (geringere Feldausmaße, Netzhöhe variieren)</p>	<p>Lauf- und Schlagtechniken in einfachen und komplexen Übungssituationen Grundlinienspiel</p>	<p>Lauf- und Schlagtechniken in spielnahen Standardsituationen</p> <p>Spielformen mit taktischen Aufgabenstellungen (Gegner nach außen treiben)</p>
<i>Schwerpunkt</i>	<p>Miteinanderspielen</p>	<p>Sicherheit, Genauigkeit</p>	<p>Variabilität</p>

TISCHTENNIS	Klassenstufen 5/6	Klassenstufen 7/8	Klassenstufen 9/10
<i>Spiel</i>	<i>Tischtennispiel unter vereinfachten Bedingungen</i>	<i>Tischtennispiel unter leicht vereinfachten Bedingungen</i>	<i>Tischtennispiel unter regelgerechten Bedingungen</i>
	Halte- und/oder Angriffsspiel mit geringer Rotation und geringerem Tempo	schnelleres und härteres Spiel mit geringer Rotation	variables Spiel mit verstärktem Einsatz von Rotation
	Sammeln vielfältiger Bewegungs- und Spielerfahrungen (Verwendung unterschiedlicher Materialien)	einfache Spielformen mit vorgegebenen Spielweisen	Spielformen mit vorgegebenen Spielweisen (Block- und Konterspiel) Einzel- und Doppelspiel
<i>Technik</i>	Schlägerhaltung Schiebeschupf (Rückhand) gerade offensive Schlagbewegung einfache Aufschläge indirekt/direkt	Konter Schmetterschlag (Vorhand) platzierte Aufschläge	Topspin (Vorhand) Block platzierte Aufschläge mit Unterschnitt und Schupf-Return
<i>Taktik</i>	verschiedene Formen des Zuspielens und Ausspielen unter vereinfachten Bedingungen	Einsatz einfacher technischer Elemente (Platzierungsmöglichkeiten) einfache taktische Übungsformen	adäquater Einsatz der technischen Elemente in Standardsituationen komplexe taktische Übungsformen mit Übergang ins freie Spiel
<i>Schwerpunkt</i>	Miteinanderspielen	Sicherheit, Genauigkeit	Genauigkeit, Variabilität

VOLLEYBALL	Klassenstufen 5/6	Klassenstufen 7/8	Klassenstufen 9/10
<i>Spiel</i>	<i>Volleyballspiel unter vereinfachten Bedingungen (2:2/3:3)</i>	<i>Volleyballspiel unter leicht vereinfachten Bedingungen (4:4)</i>	<i>Volleyballspiel unter regelgerechten Bedingungen (6:6)</i>
	Reduzierung von Spielerzahl, Spielfeld, Modifizierung von Regeln, Netzhöhe und Ballmaterial	Verkleinerung des Spielfelds, leichte Modifizierung der Regeln	im Normalfeld
	volleyballspezifische kleine Spiele	Umschalten von Abwehr auf Angriff	Funktionsverteilung
<i>Technik</i>	oberes Zuspiel unteres Zuspiel untere Frontalaufgabe (Standardformen)	oberes und unteres Zuspiel situationsgerecht einsetzen obere Frontalaufgabe Frontalangriff	Ausdifferenzierung der Funktionen im Angriff, der Abwehr und im Angriffsaufbau durch komplexe spielnahe Übungsformen
<i>Taktik</i>	individuelle Taktik einfache kollektive Taktik (Annahme - Zuspiel)	Zusammenspiel von Zuspieler und Angreifer Annahme - Riegel (einfache komplexe Übungsformen)	Angriffsaufbau Feldabwehr
<i>Schwerpunkt</i>	Miteinanderspielen	Sicherheit, Genauigkeit	Variabilität

Im Lernbereich *Sportspiele* ist folgendes Niveau am Ende der Klassenstufe 10 anzustreben:

- Rollen in Angriff, Mittelfeld und/oder Abwehr (bzw. das Grundlinienspiel und das Angriffsspiel) unter regelgerechten Bedingungen aktiv ausgestalten,
- 1:1-Situationen (bzw. vorgegebene Schlagkombinationen) in spielnaher Form bewältigen,
- grundlegende Fertigkeiten, d. h. An- und Mitnahme des Balls, Dribbeln und Finten, Pass-Varianten, Abschlusshandlungen bzw. grundlegende Schlagtechniken mit entsprechender Genauigkeit und Variabilität in Komplexübungen anwenden (und demonstrieren) können.

Die Schüler besitzen *Kenntnisse* zu den Spielregeln, handeln nach diesen im Spiel und wenden ihr Wissen zur selbstständigen Organisation und Leitung von Sportspielen an. Besondere Bedeutung kommt den taktischen Kenntnissen zu, die ein erfolgreiches Spielen der Schüler bedingen.

Bei der Planung von *Lernerfolgskontrollen* empfiehlt es sich, sowohl die individuelle Spielfähigkeit unter regelgerechten Bedingungen (Wahl einer Spielerrolle durch den Schüler) als auch grundlegende Fertigkeiten in spielnahen Situationen und Komplexübungen anwenden, ausgestalten und demonstrieren zu lassen.

Die *Lernbereichsnote* Sportspiele sollte folgende Kriterien in qualitativer und quantitativer Form erfassen:

- individuelle Spielfähigkeit unter regelgerechten Bedingungen,
- Demonstration grundlegender Fertigkeiten in Komplexübungen, spielnahen Übungsformen und 1:1-Situationen,
- konditionelle und koordinative Fähigkeiten,
- ergänzende Einschätzungen beziehen sich auf die Bereiche Miteinander und Fortschritt-Verstehen-Bereitsein (z. B. Fairness und Kooperation, Organisation und Leitung von Spielen, d. h. Nachweis sportartspezifischer Regelkenntnisse und Grundverhaltensmerkmale im Spiel mit- und gegeneinander).

ZWEIKAMPFSPORTARTEN⁴

Die Besonderheiten der Kampfsportarten *Judo* und *Ringen* als Lern- und Übungsfeld sind in der Auseinandersetzung mit dem Partner sowie des Kräftemessens gekennzeichnet. Gefördert wird das Kennenlernen des eigenen Körpers sowie das Sammeln verschiedener sozialer Erfahrungen.

Ein Beitrag zur *Kompetenzentwicklung* wird dadurch geleistet, dass die Schüler

- erworbene Fähigkeiten und Fertigkeiten in Zweikampfhandlungen anwenden,
- ihre Technikanwendungen zur Überwindung des Partners nach bestimmten Regeln, ohne ihn zu gefährden, bewusst gestalten,
- zweikampfsporttypische Verhaltensgewohnheiten (Rituale, Achtung des Partners) einschließlich Gewohnheiten der Hygiene und Körperpflege sich aneignen können (✂ GE, ✂ GTF).

In den Klassenstufen **5/6** vervollkommen die Schüler ihre konditionellen und koordinativen Fähigkeiten mit Hilfe zweikampftypischer kleiner Spiele. Sie wenden grundlegende Bewegungsformen und erlernte Schülertechniken vorrangig im Bereich der Bodenarbeit an.

In den Klassenstufen **7/8** erweitern die Schüler ihre sportlichen Fertigkeiten durch das Erlernen von Wurftechniken einschließlich der Fallschule. Sie wenden ihre Kenntnisse über regelgerechtes Verhalten und Vermeidung gesundheitsgefährdender Handlungen in typischen Zweikampfsituationen an.

In den Klassenstufen **9/10** wenden die Schüler ihre zweikampfspezifischen Fähigkeiten und Fertigkeiten in regelgerechten schulspezifischen Übungskämpfen mit situationsbedingten Entscheidungen im Stand und am Boden an. Der Einsatz von Würgetechniken ist nicht statthaft. Die Schüler eignen sich weitere Techniken, vor allem der Selbstverteidigung, an. Funktionsgymnastische Übungsprogramme zur Lockerung, Dehnung und Kräftigung werden von den Schülern selbst erarbeitet.

⁴ Das Unterrichten im Lernbereich Zweikampfsportarten setzt eine entsprechende Qualifizierung des Sportlehrers voraus.

JUDO	Klassenstufen 5/6	Klassenstufen 7/8	Klassenstufen 9/10
Erleben/Spielen	Partnerübungen, Zieh- und Schiebekämpfe, Raufspiele mit und ohne Gegenstände (Ball, Ringe, Gürtel) funktionsgymnastische Übungen mit und ohne Geräte, Stretching und Yogaübungen kleine Spiele zur Reaktionsschulung, Hasche- und Fangspiele, volkstümliches Raufen und Ringen		
Bodenbereich	vielfältiges Drehen und Wenden aus der Bauch- und Rückenlage Verteidigen und Herauswinden, Klammern und Festhalten in der Bauch- und Rückenlage und zwischen den Beinen Wechseln von einer Haltetechnik zur anderen Prinzipien der Befreiung aus den Festhalten (mit anschließendem Griffansatz zu einer Bodentechnik)		
	Hon-Kesa-Gatame Kuzure-Kesa-Gatame Kami-Shio-Gatame	Yoko-Shio-Gatame Tate-Shio-Gatame Mune-Gatame	Ude-Hishigi-Juji-Gatame Ude-Garami Kesa-Garami
Fallübungen	Fallübungen rück-, seit- und vorwärts am Partner Fallrolle aus dem Kniestand und dem Stand		
Standbereich	Kampfpositionen und Fußstellungen Fassen (Fassarten) links, rechts, beide Revers Brechen des Gleichgewichts durch Ziehen und Drücken in alle Richtungen von Uke und Tori		
	Uki-Goshi O-Goshi O-Soto-Otoshi	Koshi-Guruma Ippon-Seoi-Nage O-Soto-Gari	Harai-Goshi Tai-Otoshi Hiza-Guruma oder De-Ashi-Barai Okuri-Ashi-Barai

	Klassenstufen 5/6	Klassenstufen 7/8	Klassenstufen 9/10
Übergang Stand-Boden	O-Goshi zu Kuzure-Kesa-Gatame	O-Soto-Gari zu Hon-Kesa-Gatame	Uki-Goshi zu Ude-Hishigi-Juji-Gatame
Kampf	kleine Kampfspiele Übungskampf am Boden, verschiedene Ausgangspositionen	Übungskampf am Boden	Übungskampf im Stand und am Boden
Selbstverteidigung			Armbefreiung Abwehr von Anrempeleien Abwehr von Armumklammerungen Reaktion mit Eindrehtechniken

RINGEN**Klassenstufen 5/6****Klassenstufen 7/8****Klassenstufen 9/10**

Erleben/Spielen	Partnerübungen, Zieh- und Schiebekämpfe, kleine Spiele zur Reaktionsschulung, funktionsgymnastische Übungen, Hebe- und Trageübungen, Hasche- und Fangspiele, volkstümliches Ringen und Raufen		
Bodenbereich	hohe und flache Brücke Turnerbrücke in Brücke springen - zurückkreisen aus Bankstellung 1/4 Kreis rechts und links Grundverhalten Ringerbank Fassen des langen Arms und Rumpfs Armdurchzug Nackengebel langer Armhebel Einsteiger	aus Bankstellung 1/1 Kreis rechts und links Grundverhalten Bauchlage Fassen des Rumpfs und zugewandten Arms (Rolle) kurzer Armhebel/Zange Rolle mit Armeinschluss von hinten Rolle mit Armeinschluss von vorn (Kopfrolle)	Brückenüberschlag Fassen des Rumpfs ohne Arme (Rolle) Rolle ohne Armeinschluss Abklemmen
Standbereich	Fassen Arm und Kopf/Nacken Fassen Arm und Hüfte Fassen eines Beins Runterreißer Durchschlüpfer/Runterreißer kleiner Schulterschwung	Doppelfassung eines Arms von innen/von außen Fassen beider Beine Angriff auf ein Bein Hakeln	Umfassen des Rumpfs mit Armeinschluss doppelter Beinangriff Hüftwurf
Kampf	Bodenkampf mit Rollenwechsel Zweikampfübungen mit gezielter Aufgabenstellung	Kniestandkampf, Standkampf mit Technikeinschränkungen (keine Risikotechnik)	Übungskämpfe mit Zeitbeschränkung

Im Lernbereich *Zweikampfsportarten* ist folgendes Niveau am Ende der Klassenstufe 10 anzustreben:

- erlernte Techniken demonstrieren,
- verschiedene Zweikampftechniken unter regelgerechten Bedingungen anwenden,
- Grundzüge des taktischen Verhaltens beherrschen können.

Die Schüler verfügen über zweikampftechnische *Kenntnisse* (Übungsbezeichnungen, Beschreiben von Bewegungsabläufen, Wertungen) sowie über Kenntnisse im Verhalten zum Partner, wobei gegenseitige Achtung und Fairness im Vordergrund stehen. Regeln des Übungskampfes sind den Schülern geläufig und anwendbar. Übungskämpfe können von ihnen eingeschätzt werden.

Die *Leistungsbewertung* umfasst insbesondere die erlernten Techniken und deren Anwendung in regelgerechten Situationen:

- Technikdemonstrationen (Fallübungen, Boden- und Wurftechniken),
- Anwendung in typischen Zweikampfsituationen,
- Regelkenntnisse.

Bei der Festlegung der *Lernbereichsnote* sollte neben dem motorisch-sportlichen Bereich (Technikdemonstrationen sowie koordinativ-konditionelle Fähigkeiten), der Bereich des Verstehens-Wiedergebens (Theorie), das Miteinander (vor allem gegenseitige Rücksichtnahme) und Bereitsein berücksichtigt werden.

GESUNDHEIT UND FITNESS

Im Lernbereich *Gesundheit und Fitness* erweitern die Schüler bereits erworbene Erfahrungen gesundheitsorientierten Sports mit altersgemäßen Übungen und erleben die Auswirkung einer regelmäßig dosierten Belastung.

Ziel des Lernbereichs ist die Vorbereitung auf eine Lebensweise, die den Schüler befähigt, auch über die Schulzeit hinaus allen physischen und psychischen Anforderungen gerecht zu werden (✂ GE).

Ein Beitrag zur *Kompetenzentwicklung* wird dadurch geleistet, dass die Schüler

- Einblicke in funktionelle Zusammenhänge zwischen Körperhaltung, Bewegung und Gesundheit sowie Fähigkeiten im Kontrollieren des eigenen Leistungszustandes erhalten,
- aufbauend auf Körperwahrnehmung und -erfahrung Übungskombinationen variieren und zunehmend selbstständig gestalten,
- Übungsbezeichnungen, Prinzipien der Belastungsgestaltung sowie sicherheitsdienliche und funktionale Bewegungsabläufe kennen lernen,
- die gesundheitsfördernde Wirkung eines moderaten Fitness-Trainings erfahren und somit den Ausgleich einseitiger körperlicher Belastung (muskuläre Dysbalancen) sowie den Abbau von Stress aktiv unterstützen.

In diesem Lernbereich vervollkommen die Schüler ihre körperliche Leistungsfähigkeit und lernen einfache Kontrollmöglichkeiten kennen. Mit Hilfe ausgewählter Spiel- und Übungsformen optimieren sie ihre Körperhaltung und Flexibilität.

Im kognitiven Bereich lernen die Schüler unfunktionale Bewegungen neben der exakten Ausführung von Beweglichkeits- und Kraftübungen kennen. Sie erweitern bereits erworbenes Wissen über Planung, Organisation und Gestaltung eines Fitness-Trainings sowie über gesunde Alltags- und Sporternährung (vor, während und nach körperlicher Betätigung).

Die Schüler streben eine Vervollkommnung der Bewegungskoordination, der individuellen Ausdauerleistungsfähigkeit mit aerober Kapazität und wesentlicher Krafftfähigkeiten für sportliche und Alltagstätigkeiten unter Einsatz abwechslungsreicher Übungsvarianten an.

Erleben/Spielen	<p>Laufspiele mit verschiedenen Aufgabenstellungen zur Überwindung von Hindernissen und des eigenen Körpergewichts (Klettern, Hangeln, Kriechen, Balancieren, Springen); Aerobic, Stepp-Aerobic, Aquarobic; Erproben von Bewegungen auch mit geringen Widerständen, z. B. im Wasser, mit dem Dehnband; Formen des Circuit- und Stationstrainings, Partnerübungen; funktionell und effizient richtiges Gestalten von Sitzen, Tragen, Heben, Gehen, Stehen Stretching, progressive Relaxation, Yoga, Meditation und Entspannungstechniken</p>
aerobe Ausdauer	<p>ausdauerorientierte kleine Spiele: Kettenfangen, Umkehr-, Pendel- und Rundenstaffel, Gelände- und Orientierungsspiele Dauerläufe über 12-30 min Dauerschwimmen über 15-20 min Aerobic Stepp-Aerobic</p>
Kraftausdauer	<p>Staffel- und Spielformen mit Klettern, Hangeln, Stützen, Springen, Ziehen Partnerübungen, Seilspringen, Tauziehen richtiges Sitzen, Tragen, Heben, Stehen, Gehen funktionelles Circuit- und Stationstraining ohne und mit zusätzlichen Widerständen</p>
<p>Übungen für die Hauptmuskelgruppen:</p>	
Schulter	<p>Front- und Seitheben, Seitheben vorgebeugt (aufgelegt), Stand- und Nackendrücken</p>
Rücken	<p>Klimmzüge, Rudern, Latissimuszug, Zug zur Brust (eng- und breitgefasst)</p>
Brust	<p>Bankdrücken, Schrägbankdrücken, Liegestützbeugen, Überzüge, Seitensenken</p>
Arme	<p>Bizepscurls, Langhantelcurls (Rist- und Kammgriff), Trizepsstreckung, Beugestütze</p>
Beine	<p>Kniebeuge, Ausfallschritt, Beinpresse, Beincurls, Beinstrecken</p>
Bauch	<p>Crunshes, Beckenlifts</p>

Erholung und
Regeneration

funktionelle Dehnübungen vor und nach körperlicher
Belastung sowie als eigenständiges Fitnessstraining
unter dem Aspekt der Herstellung des muskulären
Gleichgewichts
sanfte Dauerdehnung
wiederholte Dehnung
Dehnen durch Anspannen der Antagonisten
progressive Muskelrelaxation

Beruhigungsatmung, psychoregulative Verfahren zur
Stressbewältigung

Hinsichtlich der Organisation des Lernbereichs *Gesundheit und Fitness* sind neben der sportartergänzenden Gestaltungsweise zusätzlich epochale Formen, wie Projekte oder Kurse, möglich.

Neben den handelsüblichen kleinen (Physio-Band, Havyhands, Kurzhanteln, Steppgeräte) und großen (Lang- und M-Hantel, Drückerbank, Beinpresse, Zugeräte) Fitness-Geräten arbeiten die Schüler mit alternativen Materialien unter Beachtung der Sicherheit und gegenseitigen Rücksichtnahme.

Im Lernbereich *Gesundheit und Fitness* ist folgendes Niveau anzustreben:

- neue Bewegungs- und Haltungsmuster sowie Wahrnehmungsprozesse, auf deren Grundlage eine bewusste Haltungswahrnehmung und -veränderung ermöglicht wird, anwenden (richtiges Sitzen, Stehen, Tragen, Heben, Gehen),
- Korrekturen von Fehlhaltungen (muskuläre Dysbalancen) mit Hilfe funktioneller Übungen zur Kräftigung bzw. Dehnung der betreffenden Muskelgruppen vornehmen,
- sich 30 min lang bei einer selbstgewählten Ausdauersportart (im aeroben Bereich) belasten,
- Kontrollmechanismen der körperlichen Belastung für die eigene zielorientierte Trainingsgestaltung anwenden können.

Die *Lernbereichsnote* setzt sich aus den Ergebnissen der folgenden Leistungs-ermittlungen zusammen, die auf Grund des jeweiligen Anspruchsniveaus differenziert gewichtet werden müssen:

- Fitnessstests zur Ermittlung der Beweglichkeit, koordinativer und konditioneller Fähigkeiten, insbesondere der Ausdauerleistungsfähigkeit,
- Gestaltung von Unterrichtsteilen nach vorgegebenen Themenschwerpunkten,
- Erstellen eines Trainingsprogrammes nach Analyse des Fitnesszustands,
- Einschätzen des Fortschritts-Verstehens-Bereitseins sowie des Miteinanders.

SCHWIMMEN⁵

Das Ziel der Ausbildung im Lernbereich *Schwimmen* besteht in der weiteren Ausprägung der bisher erworbenen konditionellen Fähigkeiten, in der Weiterentwicklung von Schwimmtechniken sowie der Erhöhung der Sicherheit im Wasser.

Bei Bewegung, Spiel und Sport im Erlebnis- und Erfahrungsraum "Wasser" wird die komplexe Handlungsfähigkeit im Schwimmen, Springen und Tauchen ausgeprägt sowie das soziale Miteinander gefördert. Damit werden günstige Bedingungen dafür geschaffen, die Schüler für selbstständiges Sporttreiben in der Freizeit anzuregen.

Ein Beitrag zur *Kompetenzentwicklung* wird dadurch geleistet, dass die Schüler

- ihre Fähigkeiten im ausdauernden und schnellen Schwimmen weiterentwickeln,
- erlernte Fertigkeiten im Schwimmen, Springen und Tauchen stabilisieren und erweitern,
- zur vielfältigen aktiven Mitwirkung und Mitgestaltung - insbesondere im Bereich Erleben/Spielen sowie bei Elementen des Figuren- und Synchronschwimmens angeregt werden.

Die Schüler stabilisieren unter Beachtung ihrer individuellen Voraussetzungen ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten im Brust- und Rückenschwimmen. Vorrangig entwickeln sie Schwimmtechniken und vervollkommen ihre Ausdauerfähigkeiten. Die Schüler erweitern ihre Fertigkeiten im Wasserspringen und Tauchen. Die Schüler machen sich mit Grundformen des Figuren- und Synchronschwimmens vertraut.

Sie eignen sich Kenntnisse über Körperhygiene, Baderegeln sowie über Gefahren am und im Wasser und Grundkenntnisse der ersten Hilfe an. Die gesundheitsfördernden Wirkungen des Schwimmens auf den Kreislauf sowie auf den Halte- und Stützapparat werden den Schülern bewusst. Sie sollen vom Schüler unter Bezugnahme vorhandener Erkenntnisse aus dem Biologieunterricht (→ Bi) erfahren, erlebt und begriffen werden (✂ GE).

⁵ Das Unterrichten im Lernbereich Schwimmen setzt eine entsprechende Qualifizierung des Sportlehrers voraus.

Erleben/Spielen	vielfältige kleine Spiele ohne und mit Geräten (Bälle, Flossen, Schwimmhilfen) Haschespiele, Staffelwettbewerbe (ohne und mit Geräten) Wassergymnastik
Schwimmtechniken ausprägen	bisher erlernte Schwimmtechniken stabilisieren und verbessern eine weitere Schwimmtechnik kennen lernen
ausdauerndes Schwimmen	bis 20 min (auch im Wechsel der Schwimmtechniken)
schnelles Schwimmen	Brustlage Rückenlage
Wenden	Brustlage Rückenlage
Springen	Startsprung vom Block volkstümliche Sprünge (bis aus 3 m Höhe): Fußsprung Paketsprung Schrittsprung Kopfsprünge
Tauchen	Streckentauchen bis 10 m Tieftauchen nach Gegenständen Hindernistauchen
Figuren- und Synchronschwimmen	Grundelemente: "Toter Mann" "Schweber" "Wassertreten" "Paddeltechniken" einfaches Figurenlegen

Der Lernbereich *Schwimmen* soll mindestens einmal ganzjährig im Rahmen des obligatorischen Sportunterrichts erteilt werden. Kann das nicht realisiert werden, sind andere Möglichkeiten wie Epochalunterricht, Projektunterricht oder Unterricht in Kursen zu nutzen.

Im Lernbereich *Schwimmen* ist folgendes Niveau anzustreben:

- ausdauernd und schnell schwimmen können,
- zwei Schwimmtechniken,
- Fertigkeiten im Streckentauchen/Tieftauchen/Hindernistauchen,
- Startsprung vom Startblock,
- Grundformen des Figuren- und Synchronschwimmens anwenden können.

Den Schülern sind die gesundheitsfördernden Wirkungen des Schwimmens bewusst. Die Bedeutung von Baderegeln sowie *Kenntnisse* über Körperhygiene und über die Vermeidung von Gefahrensituationen werden von den Schülern erfaßt und angewendet. Sie beherrschen Grundkenntnisse der Ersten-Hilfe-Leistung.

Lernerfolgskontrollen sollen in den ausgewiesenen Lerninhalten vorgenommen werden, wobei Wichtungen möglich sind.

Die *Lernbereichsnote* Schwimmen im motorisch-sportlichen Bereich sollte sich aus dem Zeitschwimmen (ausdauernd und schnell) sowie Tauchen zusammensetzen. Ergebnisse des Figuren- und Synchronschwimmens können ebenso berücksichtigt werden wie eine qualitative Beurteilung der Schwimmtechniken. Darüber hinaus sollten die Bereiche Miteinander sowie Fortschritt-Verstehen-Bereitsein (vor allem der Lern- und Leistungsfortschritt) Beachtung finden.

WINTERSPORT

Die besonderen Formen der Fortbewegung auf Schnee und Eis vermitteln ein neues Bewegungsgefühl und erfordern vielfältige Bewegungs- und Körpererfahrungen im Lernbereich *Wintersport*.

Ausgehend vom hohen gesundheitlichen und freizeitrelevanten Wert des Skilaufens und Eislaufens besteht das Ziel der Ausbildung darin, die Schüler bei Bewegung, Spiel und Sport auf vielfältige Weise zum sicheren Umgang mit Wintersportgeräten zu befähigen. Das Erlernen der dazu notwendigen Techniken, wie Gleiten, Laufen und Fahren ohne und mit Richtungsänderung, sowie deren variable Verfügbarkeit bei der Fortbewegung im Gelände und auf der Eisbahn soll an die Alltagsmotorik und an den Erfahrungsbereich der Schüler anknüpfen.

Ein Beitrag zur *Kompetenzentwicklung* wird dadurch geleistet, dass die Schüler

- sich sicher mit Wintersportgeräten fortbewegen und erlernte Techniken anwenden,
- vielfältige Möglichkeiten aktiver Mitwirkung und Mitgestaltung nutzen,
- sich umweltbewusst verhalten und Gefahrensituationen vermeiden können.

Der Unterricht im Freien, das gemeinsame Erleben der Natur sowie das Wahrnehmen gesundheitsfördernder Reize des Sporttreibens bei winterlichem Wetter sollen ein aktives körperliches Freizeitverhalten anregen. Umweltgerechtes Handeln und sicherheitsorientiertes Verhalten sind durch bewusstes Selbsterleben und durch gezielte Kenntnisvermittlung vorzubereiten und anzuwenden. Die verbesserte Handlungsfähigkeit der Schüler widerspiegelt sich in der Ausprägung des Bedürfnisses, Wintersport als Freizeitsportart lebensbegleitend zu betreiben.

Die Schüler erlernen grundlegende Techniken, um sich sicher mit den spezifischen Wintersportgeräten bei unterschiedlichen äußeren Bedingungen auf Schnee und Eis fortzubewegen.

Die Schüler machen sich unter Beachtung ihrer individuellen Voraussetzungen mit elementaren sportmotorischen Fertigkeiten des Ski- und Eislaufens vertraut. Vielfältige Spiel-, Übungs- und Wettkampfformen fördern den Lernprozess und sollen dazu beitragen, dass die Schüler Hemmungen und Ängste überwinden, grundlegende Bewegungs- und Körpererfahrungen sammeln und situativ handeln können.

Die Schüler erwerben neben grundlegendem fachspezifischem Wissen (Fachtermini, Technikmerkmale, Materialkunde) Kenntnisse zu umweltgerechtem Verhalten (✂ UE), zu Problemen winterlicher Gefahren und zur ersten Hilfe (✂ GE).

SKILAUFEN

Erleben/Spielen mit und ohne Ski	Skigymnastik, Imitationsaufgaben bzw. Skigang (Sprungschritte, Slalom-, Umsteigesprünge) Cross-, Hindernisläufe, Wanderungen (Dauer-, Paar-, Minutenläufe) vielfältige Übungsformen zur Verbesserung koordinativer Fähigkeiten Fang-, Zeck-, Hasche-, Versteckspiele Staffelspiele Jäger-, Partei-, Hand-, Basket-, Fußball Gleit- und Ziehwettkämpfe (Lifffahren, Skiomnibus) Flachlandslalom Geschicklichkeitsparcours
Gleiten/Laufen	vom Gleitschritt zum Diagonalschritt in der Ebene und im leichten Anstieg Doppelstockschub mit leichter Schrittstellung (Beidbeingleiten) mit Zwischenschritt
Steigen	Treppen-, Halbtreppen-, Gräten-, Steig-, Stampfschritt
Bremsen/Anhalten	Stemmpflug Halbpflug, Pfluggleiten Bremspflug, Schwung bergwärts Stoppeschwung, Notsturz
Fahren	Schräg- und Schussfahrten Seitrutschen, Abfahrtshocke
Richtung ändern	Bogentreten berg- und talwärts Pflugbogen, Pflugschwung paralleler Grundsprung mit Bergstemme
Springen	beidbeiniges Abspringen aus verschiedenen Ausgangsstellungen (im Stand, in der Bewegung) Überfahren und kleine Sprünge über Minischanzen, Bodenwellen

EISLAUFEN

Erleben/Spielen	Bewegungsübungen, Gymnastik auf dem "Trockenen" Kriechen, Gehen, Laufen auf dem Eis Hinsetzen - Aufstehen, Hinlegen - Aufstehen, Drehen Gehen mit kleinen Schritten im Stand, mit Ortsveränderung, seitlich Laufen mit Partner, als "Trojka", in Gruppen Imitationsübungen (z. B. Tierbewegungen) "Eier- bzw. Ballonlaufen", "Rollerfahren" Fang- und Haschespiele, Staffelspiele mit und ohne Hindernisse Hindernisläufe, Geschicklichkeitsparcours Eishockey
Laufen und Gleiten	beid- und einbeinig aus dem Gehen/Anlaufen "Rollerfahren" rechts und links Laufen mit einem oder mehreren Partnern (Handfassung, Seil, Reifen u. a.) "Zwiebeln" vorwärts/rückwärts Rückwärts laufen mit und ohne Abstoß von der Bande
Richtung ändern	Gleitübungen mit Einsatz des Oberkörpers Slalomlauf und Gleiten um Hindernisse
Bremsen	Bremsen durch Querstellen des vorderen Schlittschuhs Schneepflug (ein- und zweibeinig)

Der Unterricht im Lernbereich *Wintersport* ist entsprechend der geografischen und klimatischen Voraussetzungen sowie der örtlichen Möglichkeiten zu planen. Die Ausbildung kann im Rahmen des aktuellen Stundenplans erfolgen. Weitere Möglichkeiten bieten Schulsikikurse⁶ (Skilager und Schullandheimaufenthalte mit Schwerpunkt Skiausbildung).

Im Lernbereich *Wintersport* ist folgendes Niveau anzustreben:

- sicheres Laufen/Gleiten/Fahren mit dem jeweiligen Wintersportgerät im Gelände bzw. auf der Eisbahn,
- mindestens eine Technik des Bremsens und Anhaltens,
- mindestens eine Technik der Richtungsänderung (beidseitig) anwenden können.

Die Schüler verfügen über fachspezifische *Kenntnisse* (Fachtermini, Technikbeschreibungen, Materialkunde) sowie über Kenntnisse, die ein umweltbewusstes und gefahrloses Verhalten ermöglichen. Sie sind in der Lage, Grundkenntnisse der Ersten-Hilfe-Leistung bewusst anzuwenden.

In den ausgewiesenen Lerninhalten sollten je nach Festlegung der Fachkonferenz der Schule Lernerfolgskontrollen erfolgen, die die Grundlage für die Erteilung der *Lernbereichsnote* Wintersport bilden. Dabei sind Wichtungen möglich. Ergänzend sind Leistungsnachweise im koordinativen-konditionellen Bereich zu erbringen. Darüber hinaus sollte eine Einschätzung des Miteinanders sowie des Fortschritts-Verstehens-Bereitseins erfolgen.

⁶ Das Leiten von Schulsikikursen setzt eine entsprechende Qualifizierung des Sportlehrers voraus.

3 Zusätzliche Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote

In einer Zeit, die durch Bewegungsmangelerscheinungen gekennzeichnet ist, wird mit der Entwicklung sportlicher Handlungsfähigkeit im Lernfach Sport ein wichtiger Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsbildung geleistet. Schulische Verantwortung für eine gesunde Entwicklung der Schüler kann nicht allein dem Sportunterricht zugewiesen werden. Die Zielstellung bzw. Aufgaben der *Gesundheitserziehung* setzen schulische Konzepte mit dem Ziel einer fächerübergreifenden Bewegungserziehung als sinnvolle Ergänzung zum Sportunterricht für alle Schüler voraus. Ziel muss sein, allen Schülern täglich ausreichend Bewegungszeit und Möglichkeit für Bewegung in der Schule einzuräumen.

Von einem qualitativ guten Sportunterricht gehen für solche Konzepte innovative Orientierungen aus, die von beratender Tätigkeit begleitet, einen Beitrag zur Schulprofilierung leisten sollen und können. Vordergründig geht es dabei um Maßnahmen, die ein Mehr an Bewegung in der Schule ermöglichen und gleichzeitig bestehende Belastungen in ihrer Funktionalität verdeutlichen (✂ GE).

Zusätzliche Bewegungsaktivitäten können zum Beispiel sein:

- kompensatorische Bewegungselemente im Unterricht aller Fächer durch didaktische Maßnahmen, Entspannungsübungen bzw. Bewegungspausen mit ausgewählten Übungen (besonders aus der Haltungserziehung),
- von Schülern selbstgestaltete Bewegungs-, Spiel- und Sportformen in den Pausen zwischen dem Unterricht bzw. nach dem Unterricht,
- Spiel- und Sportfeste unter Mitwirkung der Schüler in Vorbereitung und Durchführung,
- Teilnahme an schulischen bzw. überschulischen Wettbewerben einschließlich dem Sportabzeichenwettbewerb,
- gemeinsame Planung und Gestaltung von Projekttagen/Projektwochen einschließlich von Klassenfahrten, Wanderungen, Schullandheimaufenthalten bzw. Lagern mit sportlichen Schwerpunktsetzungen (z. B. Skilager, Radwanderungen, Wasserwanderungen) mit ihren fächerübergreifenden Gestaltungsmöglichkeiten.

Diese zusätzlichen Angebote ermöglichen den Schülern eine sportliche Betätigung als wohltuende Abwechslung, als Ausgleich zum Schulalltag und darüber hinaus das Kennenlernen weiterer Bewegungs-, Spiel- und Sportformen sowie die Mitgestaltung sportlicher Aktivitäten. Sie sind auf alle Schüler auszurichten und dienen der Förderung motorisch gehemmter ebenso wie sportlich begabter Schüler.

Mit ihren vielfältigen Gestaltungsvarianten, dem hohen Grad an Eigenverantwortung, der notwendigen Rücksichtnahme und gegenseitigen Achtung als Voraussetzung für gemeinsames Sporttreiben, Respektierung unterschiedlicher Leistungsvoraussetzungen u. a. können zusätzliche Bewegungs-, Spiel- und Sportformen für die Persönlichkeitsentwicklung genutzt werden (✂ GTF).

Neigungsorientierte regelmäßige Angebote nach dem Unterricht in Form von *Sportarbeitsgemeinschaften* sind als Sportangebote bzw. sportartübergreifende Angebote mit ihren kontinuierlichen Übungsmöglichkeiten von großer Bedeutung. Besonders im Rahmen des Projekts "Schule - Sportverein" können vielen Schülern Übungs- bzw. Trainingserlebnisse geboten werden. Gleichzeitig können diese Formen einen wichtigen Beitrag zur Begabungsförderung leisten.

Eine besondere Form zusätzlicher Angebote stellt der *Sportförderunterricht*⁷ dar. Die gezielte individuelle Förderung bezieht sich auf Schüler mit Haltungs- und Koordinationsschwächen sowie geringer Motivation, allgemeiner Leistungsschwäche und Bewegungshemmungen. Das pädagogische Ziel gilt vor allem dem Abbau sozialer Randstellungen und damit einer ausgeglichenen, gesunden, geistig-seelischen Entwicklung der Schüler.

⁷ Die Durchführung von Sportförderunterricht setzt eine entsprechende Qualifizierung des Sportlehrers voraus.