| 5 | Basketball | Turnen | Leichtathletik | Rückschlagspiele | Mannschaftssportarten | Gymnastik / Tanz | Weitere Bewegungsfelder |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Inhalte | **Basistechniken**<br>• Dribbeln<br>• Freilaufen<br>• Passen und fangen<br>• Korbwurf<br>• Spielform 5 : 5<br>• Regelkunde | **Bewegungslandschaften**<br><br>**Grundelemente**<br>• Boden (Rolle vw. Handstand, Rad)<br>• Balancieren auf dem Schwebebalken<br>• Sprung (Grätsche, Hocke)<br>• Barren (Schwingen, Kehre, Wende)<br>• Reck (Auf-, Um-, Unterschwung) | **grundlegende leichtathletische Disziplinen** (Schlagballwurf 80g [w] / 80/200g [m], Weitsprung, 50m Lauf, 800/**2000m** [w] 1000/**2000m** [m] Lauf)*<br><br>**Formen ausdauernden Laufens** (z.B. Mini-Marathon, Laufpendel, 30-min-Lauf) | **Tischtennis**<br>• Ballgewöhnung<br>• Schlägerhaltung<br>• (Shakehand)<br>• TT-Regeln<br>**Schlagtechnik**<br>• VH-Konter<br>• VH-Konteraufschlag<br>• RH-Konter<br>• RH-Konteraufschlag | **Kleine Spiele** (unterrichtsbegleitend)<br>• Fangspiele<br>• Kleine Spiele<br>• Staffelspiele<br><br>Ziele: Spiele entwickeln, erproben, verändern, Festigung der sozialen Struktur, Vorbereitung auf große Spiele, Verbesserung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten | Rhythmusschulung Ausführungsmöglich-keiten von Gehen, Laufen, Federn und Hüpfen erweitern und verbinden. Bewegungsabfolge zu Musik erlernen, und in Gruppen üben und präsentieren. (z.B. „Go West“)<br>Übungsform zur Lockerung, Kräftigung und Dehnung der Rumpf– und Beinmuskulatur | Ringen und Kämpfen Kämpfen im Boden:<br><br>Angriffe gegen Bankposition und Bauchlage, z.B.:<br>• „Schildkröten-Wenden“ (Armdurchzug)<br>• Baumstammrollen |
| Besonderheiten | Vorbereitung auf das Basketballturnier | Ggf. BJS | ggf. BJS<br><br>**im Nicht-BJS-Jahr: Vorbereitung auf das Spielefest** (Ausdauer-Zielwurf, Sprung- und Wurfstaffel) | | | Optional, jeweils das andere Bewegungsfeld muss in Klasse 6 gewählt werden. | |

* Leichtathletik BJS Wertetabelle w/m 16/17: https://www.bundesjugendspiele.de/wai1/showcontent.asp?ThemaID=4518

| 6 | Basketball | Turnen | Leichtathletik | Rückschlagspiele | Mannschaftssportarten | Gymnastik / Tanz | Weitere Bewegungsfelder |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Inhalte | **Grobform Korbleger**<br>• Festigung gelernter Inhalte<br>• Abstoppen (Ein- bzw. Zweikontaktstopp)<br>• Sternschritt | **Vertiefung Grundelemente**<br>• Boden (Rolle vw. Handstand, Rad)<br>• Balancieren auf dem Schwebebalken<br>• Sprung (Grätsche, Hocke)<br>• Barren (Schwingen, Kehre, Wende)<br>• Reck (Auf-, Um-, Unterschwung)<br>Akrobatik ggf. im Nicht-BJS-Jahr schon in der 6 thematisieren:<br><br>**Akrobatik**<br>• Sicherheit<br>• Regeln für das Miteinander<br>• Richtige Körperhaltung<br>• Verschiedene Stellungen und Griffe<br>• Auf- und Abstiege<br>• Entwickeln von akrobatischen Kunststücken in Gruppen/ Pyramiden | **grundlegende leichtathletische Disziplinen** (Schlagballwurf 80g [w] / 80/200g [m], Weitsprung, 50m Lauf, 800/2000m [w] 1000/2000m [m] Lauf)*<br><br>**Formen ausdauernden Laufens** (z.B. Mini-Marathon, Laufpendel, 30-min-Lauf) | **Volleyball**<br>▪ Position zum Ball<br>▪ Erste einfache Volleyspiele<br>▪ Unteres Zuspiel (frontal)<br>▪ Oberes Zuspiel<br>▪ Spielformen miteinander | Fußball<br>Technikvermittlung:<br>• Ballgewöhnung<br>• Dribbling, Stoppen<br>• Pass,<br>• Torschuss | Choreographie mit/ohne Gerät<br>Eigene Bewegungsformen ohne und mit Handgerät zu einem kurzen Klangstück finden.<br>Eine ausgewählte Musik durch verschiedene Handhabung eines Handgeräts in Bewegung umsetzen. (z. B. Ballkorobics, Abfolge mit dem Seil) | **Schwimmen**<br>• Brust & Startsprung, Ausatmen unter Wasser<br>• Wechselbeinschlag<br>• Kraul, Atmung<br>• Rückenkraul<br><br>**Fahrradtraining**<br><br>Bouldern an Geräten und der Kletterwand<br>• Klettern an verschiedenen Objekten mit unterschiedlichen Techniken<br>• Klettern mit Partnern und in der Gruppe |
| Besonderheiten | | | ggf. BJS*<br><br>**im Nicht-BJS-Jahr: Vorbereitung auf das Spielefest** (Ausdauer-Zielwurf, Sprung- und Wurfstaffel) | Teilgruppe Tischtennis beim Bouldern | | | |

* Leichtathletik BJS Wertetabelle w/m 16/17: https://www.bundesjugendspiele.de/wai1/showcontent.asp?ThemaID=4518

| 7 | Basketball | Turnen | Leichtathletik | Rückschlagspiele | Mannschaftssportarten | Gymnastik / Tanz | Weitere Bewegungsfelder |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Inhalte | **Feinform Korbleger (starke Seite)**<br>• Täuschungen<br>• Drehen zum Korb (Facing)<br>• Feinform Korbleger | **Vertiefung Grundelemente**<br>• Boden (Rolle vw. Handstand, Rad)<br>• Balancieren auf dem Schwebebalken<br>• Sprung (Grätsche, Hocke)<br>• Barren (Schwingen, Kehre, Wende)<br>• Reck (Auf-, Um-, Unterschwung) | **grundlegende leichtathletische Disziplinen** (Schlagball 80g [w], 200g [m], Weit-sprung, 50/75m Lauf, 800/2000m [w] 1000/2000m [m] Lauf)<br><br>**Formen ausdauernden Laufens** (z.B. Mini-Marathon, Lauf-pendel, 30-min-Lauf) | **Badminton**<br>• Ball- und Schläger-gewöhnung<br>• Basistechniken Drop, Clear, hoher Aufschlag<br>• Einzelregeln und Zählweise | **Ultimate Frisbee:**<br>• Regeln: Hervorhebung des Fairnessgedanken<br>• Wurftechniken: Rückhand, Vorhand<br>• Fangtechniken: Krokodil,<br>• Laufen: Cuts<br>• Spielzüge | **Stomp**:<br>Mit Hilfe des Körpers (z.B. Klatschen, Stampfen) und Objekten (z.B. Stäbe, Besen, Bälle) verschiedene Rhythmen entwickeln und in Gruppen zu einer Bewegungskomposition gestalten.<br><br>**Folklore:**<br>Erlernen der Schrittfolgen eines ausgewählten Tanzes (z.B. Irischer Tanz). In Kleingruppen üben und präsentieren | Ringen und Kämpfen<br>Wiederholung der Schwerpunkte am Boden und Befreiung der beiden Festhaltetechniken |
| Besonderheiten | | Akrobatik ggf. im Nicht-BJS-Jahr in der 7 thematisieren:<br>**Akrobatik**<br>• Sicherheit<br>• Regeln für das Miteinander<br>• Richtige Körperhaltung<br>• Verschiedene Stellungen und Griffe<br>• Auf- und Abstiege<br>• Entwickeln von akrobatischen Kunststücken in Gruppen/ Pyramiden | ggf. BJS* | | | | |

* Leichtathletik BJS Wertetabelle w/m 16/17: https://www.bundesjugendspiele.de/wai1/showcontent.asp?ThemaID=4518

| 8 | Basketball | Turnen | Leichtathletik | Rückschlagspiele | Mannschaftssportarten | Gymnastik / Tanz | Weitere Bewegungsfelder |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Inhalte | **Minigruppen-Taktik**<br>• Give and Go<br>• Rollenverteilung (Aufbau Flügel)<br>• Streetball 3:3 | Synchronturnen<br>• Barren, Boden, Balken und Reck<br>• Bewegungsabfolge entwickeln | **grundlegende leichtathletische Disziplinen** Kugelstoßen 3kg [w], 3/4kg [m], Weitsprung, 75m Lauf, 800/2000m [w] 1000/2000m /3000m [m] Lauf)<br><br>**Kugelstoßen** 3kg aus dem Stand, Angleiten (Grobform)<br><br>**Formen ausdauernden Laufens** (z.B. Dauerlauf im Sportabzeichen)<br><br>**Hochsprung** (versch. Sprungtechniken / Grobform des Fosbury-Flop, Wettkampfregeln als Vorbereitung auf den „GO jumping"-Schulwettkampf) | **Badminton**<br>• Kurzer Aufschlag<br>• (Smash)<br>• Laufwege, zentrale Position<br>• Doppelregeln und Doppelspiel<br>• Positionierung im Doppel | **Baseball**<br>Vom Brennball zum T-Ball:<br>• Fangen eines geraden Wurfs, Bodenballs und eines Flyballs<br>• Werfen: gerader Wurf | Hip Hop/ Jumpstyle<br>Typische Bewegungsformen aus dem HH oder JS erlernen und selbständig eigene Bewegungsmotive finden und in Gruppen gegenseitig vermitteln | **Bouldern an Geräten und der Kletterwand**<br>• Bouldern an verschiedenen Objekten mit unterschiedlichen Techniken<br><br>• Bouldern mit Partnern und in der Gruppe<br><br>Ggf. Klettern<br>• 8er Knoten<br>• Toprope Sicherungstechnik<br>• Einfache Klettertechniken (Beinarbeit, langer Arm…)<br>• Differenzierung durch Aufgaben und Schwierigkeitsgrade der Routen |
| Besonderheiten | | | ggf. BJS*<br><br>ggf. „GO jumping"-Schul-wettkampf | Vorbereitung auf das Badmintonturnier<br><br>Teilgruppe Tischtennis beim Hochsprung | | | |

* Leichtathletik BJS Wertetabelle w/m 16/17: https://www.bundesjugendspiele.de/wai1/showcontent.asp?ThemaID=4518

| 9 | Basketball | Turnen | Leichtathletik | Rückschlagspiele | Mannschaftssportarten | Gymnastik / Tanz | Weitere Bewegungsfelder |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Inhalte | **Differenziertes Regelwerk**<br>• Rollenverteilung (Aufbau Flügel)<br>• 3s Regel<br>• Rückpassregel | **Le Parcour/Freerunning**<br>Landungen + abrollen, Präzisionsprünge, Balancieren,<br>Basic Vaults ggf. Tic Tac | **grundlegende leichtathletische Disziplinen** Kugelstoßen 4kg, Weitsprung, 75/100m Lauf, Lauf, 800/2000m [w] 1000/2000/ 3000m [m] Lauf)<br><br>**Formen ausdauernden Laufens** (z.B. Dauerlauf im Sportabzeichen)<br><br>**Hürdenlauf** in Grobform:<br>• Schwungbein<br>• Nachziehbein<br>• Rhythmisierung des Laufs | Volleyball<br>• Unteres Zuspiel aus der Bewegung<br>• oberes Zuspiel (über Kopf)<br>• Aufschlag<br>• Spielform 3:3 mit Zuspiel | **Fußball:**<br>• Doppelpass<br>• Finten<br>• Torschuss | **Gesellschaftstanz**<br>(Cha Cha, Samba)<br>Ausgewählten Tanz mit Unterstützung von Schülern erarbeiten.<br><br>oder<br><br>Gruppenchoreographie (z.B. flash-mob-dance) | Ringen und Kämpfen<br>Weiterentwicklung der vorgestellten Technikelemente im Hinblick auf einen gesteigerten, dosierten Widerstand |
| Besonderheiten | | | ggf. BJS*<br><br>ggf. „GO jumping“-Schul-wettkampf | | Vorbereitung auf das Fußballturnier | | |

* Leichtathletik BJS Wertetabelle w/m 16/17: https://www.bundesjugendspiele.de/wai1/showcontent.asp?ThemaID=4518

| **10** | Basketball | Turnen | Leichtathletik | Rückschlagspiele | Mannschaftssportarten | Gymnastik / Tanz | Weitere Bewegungsfelder |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Inhalte | **Korbleger schwache Seite**<br><br>• Korbleger schwache Seite<br>• 5:5 Spielform<br>• Ggf. Videoanalyse | **Komplexe turnerische Übung** (z.B. Handstützüberschlag am Boden oder im Sprung) | **Formen ausdauernden Laufens** (Dauerlauf im Sportabzeichen)<br><br>**Ggf. Hochsprung**<br>(Feinform des Fosbury-Flop als Vorbereitung auf den „GO jumping"-Schul-wettkampf)<br><br>**Hürdenlauf** in Grobform:<br>• Schwungbein<br>• Nachziehbein<br>• Rhythmisierung des Laufs | **Volleyball**<br>Festigung der Grundtechniken (oberes, unteres Zuspiel, Aufschlag)<br>Vom 3:3 , 4:4 →6:6<br><br>**Badminton**:<br>Festigung der Grundtechniken<br>Taktische Elemente d. Offensive, Defensive bewusst anwenden | **Flagfootball**<br>• Werfen und Fangen<br>• Spielgemäßes Konzept: Parteiball, Basket-Football, Ultimate Football, Forward–Ultimate, Quaterbackball, Quaterback-Flag-Football<br>Spielzüge vorgeben und entwickeln lassen | **Gesellschaftstanz**<br>(Cha Cha Cha, Samba)<br>Ausgewählten Tanz mit Unterstützung von Schülern erarbeiten.<br><br>oder (je nach Inhalt der Klasse 9)<br><br>**Gruppenchoreographie**<br>(z.B. flash-mob-dance)<br><br>**Aufwärmprogramm – sportartenspezifisch –**<br>Kurzes Trainingsprogramm zur Verbesserung der Muskel- und Gelenkfunktion eigenständig und in Gruppen entwickeln.<br>Fehlerhafte Bewegungen erkennen und korrigieren. | **Skifahrt**<br>Größtmögliches Zusammenwirken von motorischem/sozialem und emotionalem Lernen<br><br>**Skigymnastik**<br>Koordinations- und Konditionstraining (Kombination aus Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining)<br>Mögliche Formen:<br>• Koordinationsleiter<br>• Teppichfliesen<br>• Circuittraining<br>• Stationstraining<br><br>**Sportart und Regelentwicklung**<br>Große Spiele im neuen Gewand<br>• Variationen des Spielgeräts, Spielraum, Regeln |
| Besonderheiten | | | ggf. „GO jumping"-Schul-wettkampf | | | | Schulskifahrt |