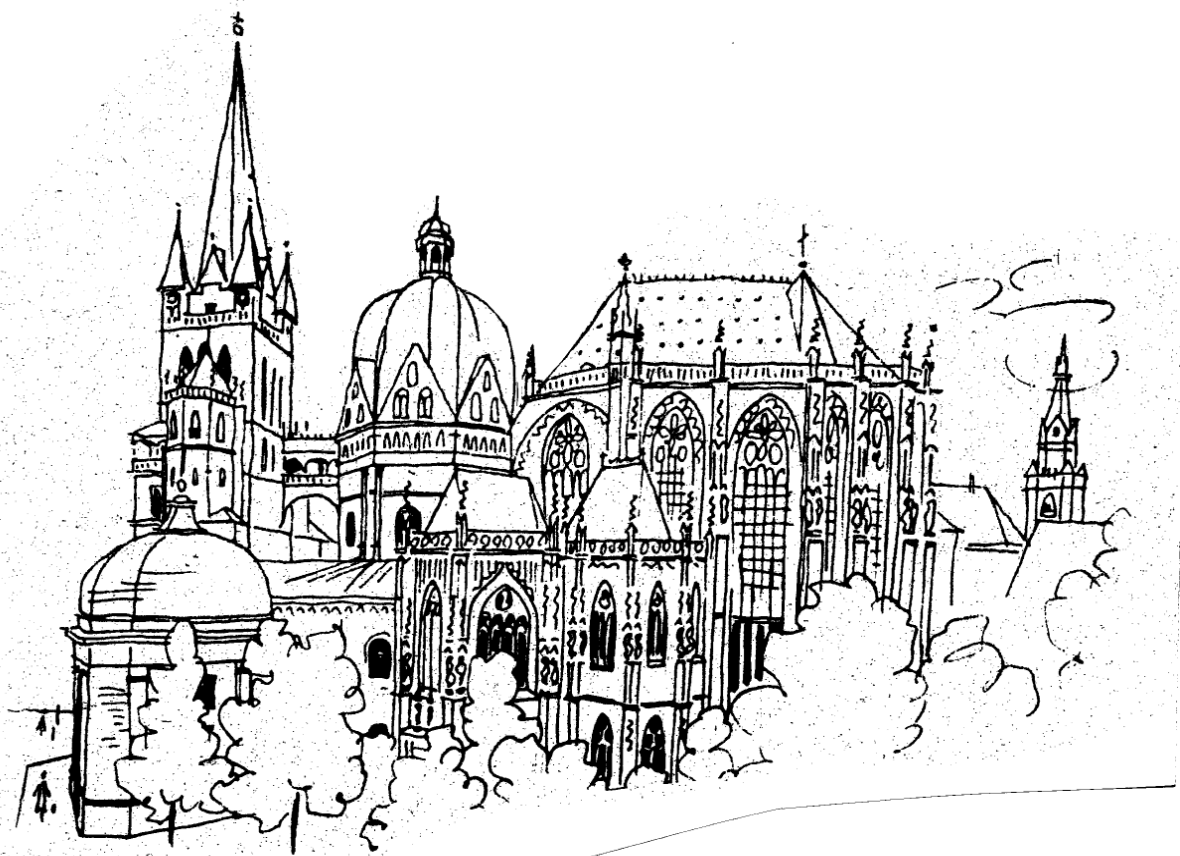


SCHULINTERNER LEHRPLAN SPORT S I

STAND: OKTOBER 2021



Inhaltsverzeichnis

1	Die Fachgruppe Sport am Pius-Gymnasium	3
1.1	Leitbild	3
1.2	Aufgaben und Ziele des Faches	3
1.3	Verfügbare Ressourcen/ Sportstättenangebot	6
1.4	Unterrichtsangebot	6
1.5	Außerunterrichtliches Sportangebot	7
1.6	Funktionsinhaber/innen der Fachgruppe	7
1.7	Fachliche Bezüge zu schulischen Standards zum Lernen und Lehren	8
2	Entscheidungen zum Unterricht	9
2.1	Unterrichtsvorhaben und inhaltliche Schwerpunkte	9
2.2	Kompetenzerwartungen und Leistungsanforderungen	23
2.2.1	Übersicht über die bewegungsfeldübergreifenden Kompetenzerwartungen in der Erprobungsstufe	23
2.2.2	Übersicht über die bewegungsfeldspezifischen Kompetenzerwartungen in der Erprobungsstufe	26
2.2.3	Übersicht über die bewegungsfeldübergreifenden Kompetenzerwartungen Jahrgangsstufe 7 bis zum Ende der Sekundarstufe I	31
2.2.4	Übersicht über die bewegungsfeldspezifischen Kompetenzerwartungen Jahrgangsstufe 7 bis zum Ende der Sekundarstufe I	34
2.3	Grundsätze der fachmethodischen und fachdidaktischen Arbeit	38
2.4	Grundsätze der Leistungsbewertung und Leistungsüberprüfung	39
3	Entscheidungen zu fach- und unterrichtsübergreifenden Fragen	42
4	Qualitätssicherung und Evaluation	42
	Anhang	43

1 Die Fachgruppe Sport am Pius-Gymnasium

1.1 Leitbild

Der Stellenwert des Faches Sport im Schulleben und im Schulprogramm des Pius-Gymnasiums drückt sich im Leitbild und im Schulsportprogramm aus und ist Bestandteil des schulinternen Lehrplans. Unsere Schule folgt dazu einem ganzheitlichen, salutogenetischen Leitbild, das die Freude an Bewegung, Spiel und Sport der Schülerinnen und Schüler in einer bewegungsfreudigen Schule fördern will.

Die Fachkonferenz Sport möchte bei Schülerinnen und Schülern Bewegungsfreude und Gesundheitsbewusstsein im Schulsport im Rahmen des Bildungs- und Erziehungsauftrages der Schule entwickeln. Durch ihr Schulsportkonzept möchte sie den Schülerinnen und Schülern die Ausbildung zu einer mündigen, bewegungsfreudigen und gesundheitsbewussten Persönlichkeit ermöglichen, um durch Bewegung, Spiel und Sport langfristig die Freude an der Bewegung und am Sport zu erhalten sowie Gesundheitsbewusstsein und Fitness für die Bewältigung des Alltags und zum Ausgleich von Belastung in die Lebensführung integrieren zu können.

Den Schülerinnen und Schülern am Pius-Gymnasium soll darüber hinaus Gelegenheit gegeben werden, ihre Leistungsfreude und –bereitschaft in Wettkämpfen zu erproben und auszubilden. Deshalb setzen sich die Lehrkräfte engagiert für die Teilnahme an Wettkämpfen und für die Bildung von Schulmannschaften ein.

1.2 Aufgaben und Ziele des Faches

Im Rahmen des Bildungsauftrags des Gymnasiums in der Sekundarstufe I erschließt der Sportunterricht den Schülerinnen und Schülern einen Lebens- und Erfahrungsraum besonderer Prägung und leistet hierdurch seinen spezifischen Beitrag zur Entwicklung und Förderung ganzheitlicher Bildung.

Dabei soll bei allen Kindern und Jugendlichen die Freude an der Bewegung sowie am individuellen und gemeinschaftlichen Sporttreiben geweckt, erhalten und vertieft werden.

Im Zentrum dieses Lern- und Erfahrungsfeldes stehen die eigene Bewegung und Körpererfahrung in unterschiedlichen individuellen und sozialen sportlichen Handlungszusammenhängen mit unterschiedlichen Sinnrichtungen und Motiven sowie ihre

Bedeutsamkeit für das Leben der Schülerinnen und Schüler als einzelne und in der Gemeinschaft.

Die pädagogische und fachdidaktische Grundlegung für das Fach Sport in der Schule ist in den für alle Schulformen und Schulstufen im Fach Sport gültigen Rahmenvorgaben für den Schulsport in der jeweils geltenden Fassung differenziert entfaltet. Als pädagogische Leitidee für den erziehenden Schulsport insgesamt und damit auch für den Sportunterricht wird in diesem Zusammenhang der folgende Doppelauftrag formuliert: **Entwicklungsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport und Erschließung der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur.**

Dieser Doppelauftrag wird im Schulsport und insbesondere im Sportunterricht immer auf der Grundlage der **sechs pädagogischen Perspektiven** realisiert, die in den Rahmenvorgaben ausführlich erläutert sind:

- Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)
- Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten (B)
- Etwas wagen und verantworten (C)
- Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D)
- Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen (E)
- Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (F)

Die Rahmenvorgaben für den Schulsport geben durch diese sechs pädagogischen Perspektiven und die Grundsätze pädagogischen Handelns in einem erziehenden Schulsport die Vieldimensionalität und Reichweite des Schulsports und des Sportunterrichts im Besonderen verbindlich vor. Der Kernlehrplan Sport für die Sekundarstufe I am Gymnasium entfaltet die daraus resultierenden im Sportunterricht zu entwickelnden Kompetenzen; er konzentriert sich dabei ausschließlich auf fachliche Anforderungen und Lernergebnisse, die beobachtbar und weitgehend überprüfbar sind.

Der Kernlehrplan geht von einer übergreifenden fachlichen Handlungskompetenz als Zielperspektive aus. Sie ermöglicht Schülerinnen und Schülern, sich in ihren Lebens- und Erfahrungsräumen auf die Wirklichkeit von Bewegung, Spiel und Sport in unterschiedlichen sozialen Konstellationen mit unterschiedlichen Sinnrichtungen und Motiven einzulassen, diese

sportlichen Lebens- und Erfahrungsräume für sich selbst und für andere gewinnbringend zu gestalten und das eigene Tun und Erleben mit Blick auf die Bedeutung für die eigene Person und die Person anderer kritisch zu reflektieren und zu beurteilen.

Diese umfassende Handlungskompetenz integriert ausgehend von der für das Fach Sport zentralen Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz fachspezifische Methoden- und Urteilskompetenz. Sie umfasst nicht nur gekanntes und reflektiertes sportliches Bewegungshandeln, sondern bezieht die Fähigkeit ein, situativ sachgerecht und methodisch sinnvoll zu handeln, sich in sportlichen Handlungssituationen individuell und sozial verantwortlich zu verhalten und sportliche Handlungssituationen, Sachverhalte und Fragestellungen nach einsichtigen und nachvollziehbaren Kriterien zu beurteilen und zu bewerten.

Über diese fachliche Kompetenzentwicklung hinaus leisten der Sportunterricht und auch der im Kernlehrplan nicht geregelte außerunterrichtliche Schulsport einen wesentlichen Beitrag zum Aufbau personaler und sozialer Kompetenzen, deren Entwicklung eine Aufgabe aller Fächer ist und die aufgrund ihrer überfachlichen Bedeutung außerhalb fachbezogener Kernlehrpläne dargestellt werden. In diesem Zusammenhang trägt der Schulsport insgesamt zu Querschnittsaufgaben von Schule wie Werteerziehung, soziale Verantwortung, Sensibilisierung für unterschiedliche Geschlechterperspektiven und Lebensformen, Ächtung von Diskriminierung, kulturelle Mitgestaltung und interkulturelles Verständnis bei, die gemäß dem schulischen Leitbild gleichzeitig als Ausdrucksformen eines christlichen Menschenbildes verstanden und vermittelt werden.

Bereits im Sportunterricht der Sekundarstufe I des Gymnasiums erwerben die Schülerinnen und Schüler, insbesondere auch mit Blick auf das Fach Sport in der gymnasialen Oberstufe, Kompetenzen, die es ihnen ermöglichen im Rahmen einer reflektierten Praxis in enger Praxis-Theorie-Verknüpfung fachliche Fragestellungen und Sachverhalte zu beurteilen, um auch komplexe sportliche Handlungssituationen entsprechend zu bewältigen. Diese Handlungskompetenz ist Grundlage dafür, dass Schülerinnen und Schüler eine eigene bewegungs- und sportbezogene Identität ausbilden können.

Der kompetenzorientierte Kernlehrplan für den Sportunterricht beschreibt ausgehend von der dargestellten umfassenden Handlungskompetenz Lernergebnisse in Form von

Kompetenzerwartungen, die zum Ende der Jahrgangsstufe 6 und der Jahrgangsstufe 10 erwartet werden, und beschränkt sich dabei auf wesentliche Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kenntnisse.

Zudem sind Bewegung, Spiel und Sport in der Schule über den obligatorischen Sportunterricht hinaus in vielfältigen weiteren Bereichen integrale Bestandteile von Unterricht und Schulleben. Unverzichtbar sind hier insbesondere vielfältige Angebote im außerunterrichtlichen Schulsport. Vor allem baut die Schule durch solche Angebote auch Brücken zum außerschulischen Sport (z. B. zu den Sportvereinen) und trägt damit zur Einbindung in das soziale Umfeld bei.

1.3 Verfügbare Ressourcen/ Sportstättenangebot

Auf dem Schulgelände sind folgende für den Sportunterricht wichtige Ressourcen/ Sportstätten nutzbar:

- schuleigene Turnhalle,
- schuleigener Fitness- bzw. Gymnastikraum ,
- Beamer mit Leinwand im Sporttrakt (z.B. für Powerpoint-Präsentationen der Schülerinnen und Schüler, Lehrfilme zur Demonstration möglicher Bewegungsabläufe oder zur Analyse von ausgewählten sportmotorischen Leistungen einzelner Schülerinnen und Schüler, die mithilfe von schuleigenen Tablets erfasst werden können),
- schuleigener Sportplatz mit Rasen als Spielfläche, Sprunggrube und Kugelstoßanlage,
- schuleigenes Schwimmbad.

1.4 Unterrichtsangebot

Der Sportunterricht in der Sekundarstufe I wird im G9-Bildungsgang in allen Klassenstufen koedukativ auf der Grundlage der verbindlichen Stundentafel erteilt:

Jahrgangsstufe	5	6	7	8	9	10
Unterrichtsstunden	3	4	3	3	3	2

Für den Regelunterricht in der Sekundarstufe I gilt der Kernlehrplan Sport Sek. I am Gymnasium in der aktuell gültigen Fassung.

1.5 Außerunterrichtliches Sportangebot

Im Rahmen des außerunterrichtlichen Schulsports der Schule wird - auch als Möglichkeit auf besondere Talente und Vorlieben der Schülerinnen und Schüler im Sinne einer individuellen Förderung einzugehen - großer Wert auf die Teilnahme an **Schulsportwettkämpfen** im Rahmen von „**Jugend trainiert für Olympia**“ gelegt.

Zudem findet am Pius-Gymnasium in jedem Schuljahr ein Schulsportfest statt, z.B. das sog. „**Hallensportfest**“, bei dem die Schülerinnen und Schüler im Turnen und Schwimmen miteinander „wettkämpfen“ oder der „**Pius-Lauf**“, bei dem die Schülerinnen und Schüler aller Jahrgangsstufen der Unter- und Mittelstufe mithilfe von Sponsoren Geld für karitative Zwecke sammeln.

Darüber hinaus veranstaltet die **SV** regelmäßig schulinterne Sportturniere, z.B. ein **Völkerball-** oder **Gefängnisballturnier**.

In der **Sport Helferausbildung** bietet die Schule in Kooperation mit dem Stadt-/ Kreissportbund Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit, sich als Schulsport Helferin oder -helfer ausbilden zu lassen, die z.B. bei der Unterstützung des schulsportlichen Wettkampfwesens eingesetzt werden.

Schulsport Helfer spielen auch eine tragende Rolle bei der Gestaltung der „**Bewegten Pause**“, die Schülerinnen und Schülern unabhängig von ihrer sportphysiologischen oder sportmotorischen Leistungsstärke Angebote zu Bewegung, Sport und Spiel in den großen Pausen bietet und so u.a. einen Beitrag zur Förderung der seelischen und physischen Gesundheit der Schülerinnen und Schüler im Schulalltag leistet.

1.6 Funktionsinhaber/innen der Fachgruppe

Fachkonferenzvorsitzende 2021/22: Stephanie Sellin

Für die Organisation von Schulsportfesten und Schulsportwettkämpfen erfolgt die Zuständigkeitsverteilung im Hinblick auf die jeweilige Veranstaltung.

1.7 Fachliche Bezüge zu schulischen Standards zum Lernen und Lehren

Die Fachgruppe Sport unterstützt das Medienkonzept sowie das Nachhaltigkeitskonzept der Schule in unterrichtlichen und außerunterrichtlichen fachspezifischen Zusammenhängen.

Im Rahmen unseres Schulprofils berücksichtigen zudem sowohl der Sportunterricht als auch die außerunterrichtlichen Angebote mit sportlichem Schwerpunkt Maßnahmen zu einer gesundheitsbewussten Lebensführung, u.a. bei der Schulung einer gesundheitsorientierten Ausdauerleistungsfähigkeit (v.a. Laufen und Schwimmen).

2 Entscheidungen zum Unterricht

Die Fachschaft Sport hat für die Jahrgangsstufen der Sekundarstufe I sowie für alle Bewegungsfelder (BF) und Sportbereiche (SB) Unterrichtsvorhaben (UV) entwickelt, die einen kontinuierlichen und vertieften Aufbau von Bewegungs- und Wahrnehmungs-, Methoden-, Sach- und Urteilskompetenz vor dem Hintergrund der Inhaltsfelder (IF) ermöglichen, wie sie im einschlägigen Kernlehrplan aufgeführt werden. Im Folgenden werden diese Übersichten dargestellt, welche die ungefähre Dauer des UV, seine intentionale Ausrichtung durch pädagogische Perspektiven sowie damit einhergehende inhaltliche Zielsetzungen verdeutlichen. Zudem wird auf die damit verbundenen Kompetenzerwartungen hingewiesen.

2.1 Unterrichtsvorhaben und inhaltliche Schwerpunkte

Jahrgangsstufe 5

Bewegungsfelder (BF) / Sportbereiche (SB)	Inhaltsfelder (IF)	Unterrichtsvorhaben (UV)	Kompetenzerwartungen
Bewegen im Wasser – Schwimmen (4)	a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)	Grundlegende Bewegungserfahrungen im Wasser als Voraussetzung für sicheres Schwimmen (8 Std.)	BWK 4.1, 4.2, 4.4 SK a1 UK a1
Bewegen im Wasser – Schwimmen (4)	a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen c - Wagnis und Verantwortung	Das Erlernen der Brustschwimmtechnik mit Start und Wende (10 Std.)	BWK 4.2, 4.3, 4.4 SK a1, c1 UK a1 MK a1

Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1)	d - Leistung f - Gesundheit	Fit und leistungsstark - in einer selbst gewählten Schwimmtechnik ausdauernd schwimmen können (9 Std.)	BWK 4.2, 4.3 SK d2, f1 MK f1
Bewegen im Wasser – Schwimmen (4)	e - Kooperation und Konkurrenz d - Leistung	Ballspiele im Wasser – Von kleinen Ballspielen zum großen Wasserballspiel (10 Std.)	BWK 4.1 SK e1, d2 UK d1
Bewegen im Wasser – Schwimmen (4)	f - Gesundheit d - Leistung	Das Vertiefen der Brustschwimmtechnik mit Start und Wende (8 Std.)	BWK 4.2, 4.3 SK f1, d2, d3 UK d1 MK d1
Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	e - Kooperation und Konkurrenz	Kleine Spiele kennenlernen und entwerfen (9 Std.)	BWK 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 SK e1, e2 MK e1, e2
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (3)	a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen d - Leistung	Höher, schneller, weiter - einen leichtathletischen Wettkampf individuell vorbereiten und gemeinsam durchführen (8 Std.)	BWK 3.1, 3.2, 3.3 SK a2, d3 UK d1 MK d1
Bewegen an Geräten – Turnen (5)	a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen b - Bewegungsgestaltung	Rolle, Handstand, Rad – grundlegende Bewegungsfertigkeiten am Boden für die Gestaltung einer Kür nutzen; (12 Std.)	BWK 5.2, 5.3 SK a2, b1, c1, f1, f2 MK a1, a2, b1, b2 UK a1, b1

	c - Wagnis und Verantwortung f - Gesundheit		
Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (7)	e - Kooperation und Konkurrenz d - Leistung	Systematisch und strukturiert spielen lernen - grundlegende Spielfertigkeit und -fähigkeit in einem Ballspiel (z.B. Handball oder Basketball) erlernen und anwenden (12 Std.)	BWK 7.1, 7.2, 7.3 SK e2, d1, d2 UK a1, d1

Obligatorik: insgesamt 90 Std.+ 30 Std. Freiraum

Jahrgangsstufe 6

Bewegungsfelder (BF) / Sportbereiche (SB)	Inhaltsfelder	Unterrichtsvorhaben (UV)	Kompetenzerwartungen
Bewegen im Wasser - Schwimmen (4)	a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	Das Erlernen der Kraulschwimmtechnik mit Start und Wende (14 Std.)	BWK 4.2, 4.3, 4.4 SK a1 MK a1
Den Körper wahrnehmen und	d – Leistung f – Gesundheit	Fit und leistungsstark - in der Kraulschwimmtechnik ausdauernd schwimmen können (12 Std.)	BWK 4.2, 4.3 SK d2, f1 MK f1

Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1)			
Bewegen im Wasser - Schwimmen (4)	Kooperation und Konkurrenz (e)	Ballspiele im Wasser – Kleine Ballspielen im Wasser und Wasserball (12 Std.)	BWK 4.1 SK e1, d2 UK d1
Bewegen im Wasser - Schwimmen (4)	d - Leistung	Das Vertiefen der Brust- und Kraulschwimmtechnik mit Start und Wende (14 Std.)	BWK 4.2, 4.3 SK d2, d3 MK d1
Bewegen im Wasser - Schwimmen (4)	c – Wagnis und Verantwortung f – Gesundheit	Sich unter Wasser orientieren und zunehmend sicher bewegen (8 Std.)	BWK 4.3 SK c1, c2, UK c1 MK f1
Bewegen an Geräten – Turnen	Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a) Bewegungsgestaltung (b)	Schwingen, Stützen und Springen – an unterschiedlichen Turngeräten sicher turnen (16 Std.)	BWK 5.2, 5.2, 5.3 SK a2, b1, UK a1, b1
Laufen, Springen, Werfen –vLeichtathletik	Leistung d	Leichtathletische Grundfertigkeiten verbessern (12 Std.)	BWK 3.1, 3.2, 3.3 SK d3 UK d1

Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste	b – Bewegungsgestaltung	Hip-Hop und Co. – gemeinsam Musik und Rhythmus in Bewegung umsetzen (12 Std.)	BWK 6.2 SK b2 MK b2 UK b1
Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	d - Leistung	Ich kann im Team mit- und gegeneinander spielen! –Aufgaben in einem ausgewählten Mannschaftsspiel taktisch sicher und regelgeleitet bewältigen (12 Std)	BWK 7.1, 7.2, 7.3 SK e2, d1, d2 UK a1, d1
Ringern und Kämpfen – Zweikampfsport	Kooperation und Konkurrenz (e)	Fairness bei Partnerkämpfen – Zweikämpfe spielerisch vorbereiten und beim Gegeneinander kooperieren (8 Std.)	BWK 9.1, 9.2 SK e1 MK e2 UK e1

Obligatorik: insgesamt 120 Std. + 40 Std. Freiraum

Jahrgangsstufe 7

Bewegungsfelder (BF) / Sportbereiche (SB)	Inhaltsfelder (IF)	Unterrichtsvorhaben (UV)	Kompetenzerwartungen
Bewegen im Wasser – Schwimmen	a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	Startsprung und Wende (Rollwende und Kippwende) (8 Std.)	BWK 4.1 SK a2 MK a1
Bewegen im Wasser – Schwimmen	a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	Einführung in die Rückenkraultechnik mit Start und Wende (10 Std.)	BWK 4.1 SK a2 MK a1
Bewegen im Wasser – Schwimmen	b – Bewegungsgestaltung	Wasserakrobatik; den Körper im Wasser erleben und erfahren (9 Std.)	BWK 4.3 SK b1 MK b1, b2, b3 UK b1, b2
Bewegen im Wasser – Schwimmen	a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	Kennenlernen der Delphinbewegung in unterschiedlichen Lagen (10 Std.)	BWK 4.1 SK a1, a2 MK a2 UK a1, a2
Bewegen im Wasser – Schwimmen	c – Wagnis und Verantwortung f – Gesundheit	Gefahren im Wasser sicher begegnen und sich selbst und andere retten (8 Std.)	BWK 4.1 SK c3 MK f1 UK c1

Bewegen an Geräten – Turnen	b – Bewegungsgestaltung	Festigen der erlernten Elemente und Erweiterung des Bewegungsrepertoires; kreative Verbindung von turnerischen Elementen an verschiedenen Geräten zu einer Kür (12 Std.)	BWK 5.1, 5.3 SK b1 MK b2, b3
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	„Übung macht den Meister I“ – Wurfleistungen durch das gezielte Lernen und Üben leichtathletischer Techniken verbessern (6 Std.) „Übung macht den Meister II“ – Sprint oder Weitsprung durch das gezielte Lernen und Üben leichtathletischer Techniken verbessern (6 Std.)	BWK 3.1 SK a1, a2 MK a1, a3 UK a1, a3
Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste	b - Bewegungsgestaltung	Tanzschritte aus den verschiedenen Tanzstilen lernen und präsentieren (Handgeräte als Anlass für Übungs- und Gestaltungsprozesse nutzen); neben der Musik auch Klang und Rhythmus als Impuls für Bewegungsgestaltung nutzen (11 Std.)	BWK 6.1 MK b1 UK b1 SK b1

Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	e – Kooperation und Konkurrenz	Verbesserung der Spielfähigkeit in einem bekannten Ballspiel (z.B. Handball oder Basketball) (10 Std.)	BWK 7.1 SK e1, e2 MK e1 UK e1
--	---------------------------------------	---	--

Obligatorik: insgesamt 90 Std.+ 30 Std. Freiraum

Jahrgangsstufe 8

Bewegungsfelder (BF) / Sportbereiche (SB)	Inhaltsfelder (IF)	Unterrichtsvorhaben (UV)	Kompetenzerwartungen
Bewegen im Wasser – Schwimmen	a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	Delphinschwimmtechnik lernen und festigen (10 Std.)	BWK 4.1 SK a1, a2 MK a2 UK a1, a2
Bewegen im Wasser – Schwimmen	d- Leistung	Die SuS setzen sich mit dem Thema Ausdauertraining für die Techniken Brust, Kaul und Rücken auseinander, üben und präsentieren die Ergebnisse (10 Std.)	BWK 4.1 SK d1, d2 MK d1 UK d2

Bewegen im Wasser – Schwimmen	c – Wagnis und Verantwortung f – Gesundheit	Tauchen, aber sicher! - Mögliche Gefahren im Wasser erarbeiten, Lösungen finden und ausprobieren (7 Std.)	BWK 4.3 SK c.2 MK c1, c2, f1 UK c1
Bewegen im Wasser – Schwimmen	d - Leistung	Ballspiele im Wasser – u.a. Wasserball nach festen Regelstrukturen (8)	BWK 4.3 SK d3 UK d1, d2
Bewegen im Wasser – Schwimmen	a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	<i>Ich will besser werden!</i> – Die eigene Schwimmtechnik (im Kraul-, Brust-, Rücken- oder Del- phinschwimmen) mit Start und Wende optimieren (10 Std.)	BWK 4.1 SK a1, a2 MK a2 UK a1
Bewegen an Geräten – Turnen	a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	An verschiedenen Geräten auch schwierigere Übungen sicher turnen (mit Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft sowie von Körperspannung und Bewegungsfluss (10 Std.)	BWK 5.1, 5.4 MK a1, a3 UK a1, a3 SK a1, a2
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	d - Leistung	Das hab ich noch nie gemacht! – Hochsprung oder Kugelstoßen als neue Herausforderung annehmen; (10 Std.)	BWK 3.2 SK d3 MK d2 UK d1

Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	d – Leistung f - Gesundheit	Fit in Form - tänzerische und gymnastische Elemente für eine Fitnessgymnastik nutzen (10 Std.)	BWK 1.3 SK d1 MK d1 UK f1
Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	d – Leistung e – Kooperation und Konkurrenz	„So spielt man anderswo“ – Spiele aus anderen Kulturen spielen und hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Leistungsbegriff, Partizipation, mit- und gegeneinander) analysieren und beurteilen (8 Std.)	BWK 2.2 MK e3 UK e1, d2
Ringens und Kämpfen - Zweikampfsport	d – Leistung e – Kooperation und Konkurrenz	„Vielfältig und fair“ - Allein und in Gruppen um Räume, Gegenstände und Ausgangssituationen regelrecht kämpfen (7 Std.)	BWK 9.2 MK e1 UK d1

Obligatorik: insgesamt 90 Std.+ 30 Std. Freiraum

Jahrgangsstufe 9

Bewegungsfelder und Sportbereiche	Inhaltsfelder / Pädagogische Perspektiven	Unterrichtsvorhaben und inhaltliche Schwerpunkte	Kompetenzerwartungen
Bewegen im Wasser – Schwimmen	c - Wagnis und Verantwortung F - Gesundheit	Vertiefende Übungen zum Rettungsschwimmen (10 Std.)	BWK 4.1 SK c1, c3 MK f1 UK c1
Bewegen im Wasser – Schwimmen	a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	Wenden (Rollwende u. Kippwende) können verbessern (8 Std.)	BWK 4.1 SK a2 MK a1
Bewegen im Wasser – Schwimmen	d – Leistung	Das eigene Schwimmtraining individuell gestalten – sich Ausdauerziele setzen und diese beharrlich verfolgen (12 Std.)	BWK 4.1 SK d1, d2 MK d1 UK d1
Bewegen im Wasser – Schwimmen	e – Kooperation und Konkurrenz	Ballspiele im Wasser (u.a Wasserball) nach festen Regelstrukturen spielen können (10 Std.)	BWK 4.3 SK e1, e2 MK e1, e3
Bewegen im Wasser – Schwimmen	b - Bewegungsgestaltung	Aquafitness (5 Std.)	BWK 4.3 SK b.1 MK b.3 UK b1, b2
Bewegen an Geräten – Turnen	f – Gesundheit	Übungen zur Körperwahrnehmung und Kräftigung (11 Std.)	BWK 1.3 SK f.1

			MK f.2 UK f.1 SK
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	d – Leistung	„Das kann ich (noch) nicht, aber das Tablet wird mir helfen!“ – Eine neue, komplexe leichtathletische Technik (z.B. Kugelstoßen oder Hochsprung) als Herausforderung annehmen und mit Unterstützung digitaler Medien erlernen (12 Std.)	BWK 3.2 SK d.3 MK d.2
Den Körper wahrnehmen und Beweg- ungsfähigkeiten ausprägen	b - Bewegungsgestaltung	Eine Tanzshow/ Choreographie erarbeiten und präsentieren (12 Std.)	BWK 6.3 SK b1, b2 MK b1, b3 UK b.2
Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	d – Leistung	Verbesserung der Spielfähigkeit in einem bekannten Ballspiel (z.B. Volleyball oder Basketball) (10 Std.)	BWK 7.2 SK e1, e2 MK e1 UK e1

Obligatorik: insgesamt 90 Std.+ 30 Std. Freiraum

Jahrgangsstufe 10

Bewegungsfelder und Sportbereiche	Inhaltsfelder / Pädagogische Perspektiven	Unterrichtsvorhaben und inhaltliche Schwerpunkte	Kompetenzerwartungen
Bewegen im Wasser – Schwimmen	a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	Die Brust- und Kraultechnik auf 100m anwenden können (10 Std.);	BWK 4.1 SK a1, a2 MK a3 UK a1, a3
Bewegen im Wasser – Schwimmen	a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	Delphinschwimmtechnik vertiefen für Lagenschwimmen auf Zeit (10 Std.)	BWK 4.1 SK a1, a2 MK a1
Bewegen im Wasser – Schwimmen	d - Leistung	„Ich will besser werden!“ – Arbeit an Spieltaktik und Grundtechniken im Wasserball (10 Std.)	BWK 4.3 SK d3 UK d2
Bewegen an Geräten – Turnen	Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a) Wagnis und Verantwortung (c)	„Le Parkour“ – Hindernisse kreativ, schnell und sicher überwinden (mit Übungen zur Verbesserung von Kraft, Beweglichkeit und Koordination) (12 Std.)	BWK 5.1 MK a3 UK a3, c1 SK a2
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	Das kenne ich bisher nur aus dem Fernsehen! – Hürdenlauf als neue Herausforderung annehmen und mithilfe digitaler Medien erlernen; (8 Std.)	BWK 3.2 SK a1, a2 MK a3

Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	Kooperation und Konkurrenz (e)	„Vom Streetball zum Zielspiel“ – Gruppen- und mannschaftstaktisches Verhalten beim Basketball unter Berücksichtigung von Fairness und Fairplay vom 3:3 auf das 5:5 übertragen und so das Zielspiel besser verstehen lernen (10 Std.)	BWK 7.2 MK e1 UK e1 SK e2
---	---------------------------------------	---	------------------------------------

Obligatorik: insgesamt 60 Std. + 20 Std. Freiraum

2.2. Kompetenzerwartungen und Leistungsanforderungen

Im Folgenden sollen die Kompetenzerwartungen und Leistungsanforderungen für die Jahrgangsstufen 5-6 und 7-10 entfaltet werden. Der Sportunterricht in der Jahrgangsstufe 5 des Gymnasiums knüpft dabei an die im Sportunterricht der Grundschule gewonnenen Erfahrungen an.

2.2.1 Übersicht über die bewegungsfeldübergreifenden Kompetenzerwartungen in der Erprobungsstufe

Inhaltsfelder a – f Inhaltliche Schwerpunkte	Sachkompetenz	Methodenkompetenz	Urteilskompetenz
Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a) <ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung und Körpererfahrung • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen • Struktur und Funktion von Bewegungen • Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens 	<ul style="list-style-type: none"> - unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben, [6 SK a1] - wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen. [6 SK a2] 	<ul style="list-style-type: none"> - mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen, [6 MK a1] - einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden. [6 MK a2] 	<ul style="list-style-type: none"> - einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen. [6 UK a1]
Bewegungsgestaltung (b) <ul style="list-style-type: none"> • Variation von Bewegung • Präsentation von Bewegungsgestaltungen 	<ul style="list-style-type: none"> - Grundformen gestalterischen Bewegens (in zwei Bewegungsfeldern) benennen, [6 SK b1] - grundlegende Aufstellungsformen und Formationen benennen. [6 SK b2] 	<ul style="list-style-type: none"> - Grundformen gestalterischen Bewegens nach- und umgestalten, [6 MK b1] - einfache kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden. [6 MK b2] 	<ul style="list-style-type: none"> - kreative, gestalterische Präsentationen anhand grundlegender Kriterien beurteilen. [6 UK b1]
Wagnis und Verantwortung (c) <ul style="list-style-type: none"> • Handlungssteuerung 	<ul style="list-style-type: none"> - die Herausforderungen in einfachen sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren beschreiben. [6 SK c1] 	<ul style="list-style-type: none"> - verlässlich verbale und nonverbale Unterstützung bei sportlichen Handlungssituationen geben und gezielt nutzen. [6 MK c1] 	<ul style="list-style-type: none"> - einfache sportliche Wagnissituationen für sich situativ einschätzen und anhand ausgewählter Kriterien beurteilen. [6 UK c1]

Inhaltsfelder a – f Inhaltliche Schwerpunkte	Sachkompetenz	UV Nr	Methodenkompetenz	UV Nr	Urteilskompetenz	U N
Leistung (d) <ul style="list-style-type: none"> • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit • Leistungsverständnis im Sport 	<ul style="list-style-type: none"> - die motorischen Grundfähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen, <i>[6 SK d1]</i> - psycho-physische Leistungsfaktoren (u.a. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrationsfähigkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen, <i>[6 SK d2]</i> - psycho-physische Reaktionen des Körpers in sportlichen Anforderungssituationen beschreiben. <i>[6 SK d3]</i> 		<ul style="list-style-type: none"> - einfache Methoden zur Erfassung von körperlicher Leistungsfähigkeit anwenden. <i>[6 MK d1]</i> 		<ul style="list-style-type: none"> - ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen sportbezogenen Situationen anhand ausgewählter Kriterien auf grundlegendem Niveau beurteilen. <i>[6 UK d1]</i> 	
Kooperation und Konkurrenz (e) <ul style="list-style-type: none"> • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten • Interaktion im Sport 	<ul style="list-style-type: none"> - Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen, <i>[6 SK e1]</i> - sportartspezifische Vereinbarungen, Regeln und Messverfahren in unterschiedlichen Bewegungsfeldern beschreiben. <i>[6 SK e2]</i> 		<ul style="list-style-type: none"> - selbstständig und verantwortungsvoll Spielflächen und -geräte gemeinsam auf- und abbauen, <i>[6 MK e1]</i> - in sportlichen Handlungssituationen grundlegende, bewegungsfeldspezifische Vereinbarungen und Regeln dokumentieren. <i>[6 MK e2]</i> 		<ul style="list-style-type: none"> - sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen, Fairness im Mit- und Gegeneinander) auf grundlegendem Niveau bewerten. <i>[6 UK e1]</i> 	
Gesundheit (f)	<ul style="list-style-type: none"> - grundlegende sportartspezifische Gefahrenmomente sowie Organisations- 		<ul style="list-style-type: none"> - Spiel-, Übungs- und Wettkampfstätten 		<ul style="list-style-type: none"> - körperliche Anstrengung anhand der Reaktionen des 	

<ul style="list-style-type: none"> • Unfall- und Verletzungsprophylaxe • Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens 	<p>und Sicherheitsvereinbarungen für das sichere sportliche Handeln benennen, <i>[6 SK f1]</i></p> <p>- Merkmale einer sachgerechten Vorbereitung auf sportliches Bewegen (u.a. allgemeines Aufwärmen, Kleidung) benennen. <i>[6 SK f2]</i></p>	<p>situationsangemessen und sicherheitsbewusst nutzen.</p> <p><i>[6 MK f1]</i></p>	<p>eigenen Körpers auf grundlegendem Niveau gesundheitsorientiert beurteilen. <i>[6 UK f1]</i></p>
--	---	--	--

2.2.2 Übersicht über die bewegungsfeldspezifischen Kompetenzerwartungen in der Erprobungsstufe

Bewegungsfelder und Sportbereiche Inhaltliche Kerne	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	UV [Nr.]
<p>Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Allgemeines und spezielles Aufwärmen • Motorische Grundfähigkeiten und -fertigkeiten: Elemente der Fitness • Aerobe Ausdauerfähigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> - sich altersgerecht aufwärmen und die Intensität des Aufwärmprozesses an der eigenen Körperreaktion wahrnehmen, [6 BWK 1.1] - eine grundlegende Muskel- und Körperspannung aufbauen, aufrechterhalten und in unterschiedlichen Anforderungssituationen nutzen, [6 BWK 1.2] - grundlegende motorische Basisqualifikationen (u.a. Hangeln, Stützen, Klettern, Balancieren) in unterschiedlichen sportlichen Anforderungssituationen anwenden, [6 BWK 1.3] - eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung im Schwimmen (15 min, beliebige Schwimmart, mind. 200m) und in einem weiteren Bewegungsfeld über einen je nach Sportart angemessenen Zeitraum (z.B. Laufen 15 min, Aerobic 15 min, Radfahren 30 min) erbringen. [6 BWK 1.4] 	
<p>Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen (2)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kooperative Spiele • Kleine Spiele und Pausenspiele 	<ul style="list-style-type: none"> - Bewegungsspiele eigenverantwortlich, kreativ und kooperativ spielen, [6 BWK 2.1] - Kleine Spiele und Pausenspiele eigenverantwortlich (nach-)spielen und situations- und kriterienorientiert gestalten, [6 BWK 2.2] - lernförderliche Spiele und Spielformen unter Berücksichtigung ausgewählter Zielsetzungen (u.a. Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit) spielen, [6 BWK 2.3] - unterschiedliche Voraussetzungen und Rahmenbedingungen (Spielidee, Personen, Materialien, Raum- und Geländeangebote) nutzen, um eigene Spiele zu finden, situations- und kriterienorientiert zu gestalten und zu spielen. [6 BWK 2.4] 	
<p>Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (3)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundlegendes leichtathletisches Bewegen • Leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß) • Traditionelle und alternative leichtathletische Wettbewerbe 	<ul style="list-style-type: none"> - grundlegendes leichtathletisches Bewegen (schnelles Laufen, weites/hohes Springen, weites/zielgenaues Werfen) vielseitig und spielbezogen ausführen, [6 BWK 3.1] - leichtathletische Disziplinen (u.a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigniveau ausführen, [6 BWK 3.2] - einen leichtathletischen Wettbewerb unter Berücksichtigung grundlegenden Wettkampfverhaltens durchführen. [6 BWK 3.3] 	

Bewegen im Wasser – Schwimmen (4)

- Sicheres und ausdauerndes Schwimmen, Rettungsschwimmen
- Schwimmarten einschließlich Start und Wende
- Tauchen, Wasserspringen, Bewegungsgestaltungen oder Spiele im Wasser

- das unterschiedliche Verhalten des Körpers bei Auftrieb, Absinken, Vortrieb und Rotationen (um die Längs-, Quer- und Tiefenachse) im und unter Wasser wahrnehmen, [6 BWK 4.1]
- grundlegende Fertigkeiten (Atmen, Tauchen, Gleiten, Springen) ohne Hilfsmittel im Tiefwasser zum sicheren und zielgerichteten Bewegen nutzen, [6 BWK 4.2]
- eine Wechselzug- oder eine Gleichzugtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-kordinativ grundlegendem Niveau sicher und ausdauernd ausführen, [6 BWK 4.3]
- in unterschiedlichen Situationen sicherheitsbewusst springen und tauchen. [6 BWK 4.4]

Bewegungsfelder und Sportbereiche Inhaltliche Kerne	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	UV [Nr.]
Bewegen an Geräten – Turnen (5) <ul style="list-style-type: none"> • Normungebundenen Turnen an Geräten und Gerätekombinationen • Normgebundenen Turnen an Geräten und Gerätebahnen 	<ul style="list-style-type: none"> - vielfältiges turnerisches Bewegen (Stützen, Balancieren, Rollen, Klettern, Springen, Hangeln, Schaukeln und Schwingen) an unterschiedlichen Geräten und Gerätekombinationen (z.B. Boden, Trampolin, Klettertaue, Reck/Barren, Bank/Balken/Slackline, Kasten/Bock, Sprossenwand, Boulder-/Kletterwand) demonstrieren, [6 BWK 5.1] - eine Bewegungsverbinding aus turnerischen Grundelementen an einem ausgewählten Gerät (Boden, Barren, Reck oder Schwebebalken) demonstrieren, [6 BWK 5.2] - grundlegende turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen. [6 BWK 5.3] 	
Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste (6) <ul style="list-style-type: none"> • Gymnastische Bewegungsgestaltung (mit und ohne Handgeräte oder Alltagsmaterialien) • Tanzen, tänzerische Bewegungsgestaltung 	<ul style="list-style-type: none"> - Grundformen ästhetisch-gestalterischen Bewegens (Laufen, Hüpfen, Springen) mit ausgewählten Handgeräten (Reifen, Seil oder Ball) oder Alltagsmaterialien für eine einfache gymnastische Bewegungsgestaltung nutzen, [6 BWK 6.1] - eine einfache traditionelle (Volkstanz) oder aktuelle (Modetanz) tänzerische Komposition präsentieren. [6 BWK 6.2] 	
Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (7) <ul style="list-style-type: none"> • Mannschaftsspiele (Basketball, Fußball, Handball, Hockey oder Volleyball) • Partnerspiele (Badminton, Tennis oder Tischtennis) • Weitere Sportspiele und Sportspielvarianten 	<ul style="list-style-type: none"> - sportspielübergreifende taktische, koordinative und technische Fähigkeiten und Fertigkeiten (u.a. Heidelberger Ballschule) in vielfältigen Spielformen anwenden, [6 BWK 7.1] - sich in einfachen spielorientierten Handlungssituationen durch Wahrnehmung von Raum, Spielgerät und Spielerinnen und Spielern taktisch angemessen und den Regelvereinbarungen entsprechend verhalten, [6 BWK 7.2] - in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel grundlegende taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden. [6 BWK 7.3] 	
Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport / Bootssport / Wintersport (8)	<ul style="list-style-type: none"> - sich mit einem Gleit- oder Fahr- oder Rollgerät kontrolliert fortbewegen, gezielt die Richtung ändern sowie situations- und sicherheitsbewusst beschleunigen und bremsen, [6 BWK 8.1] 	

<ul style="list-style-type: none"> • Rollen und Fahren auf Rollgeräten oder Gleiten und Fahren auf dem Wasser oder Gleiten und Fahren auf Eis und Schnee 	<ul style="list-style-type: none"> - grundlegende, gerätspezifische Anforderungssituationen beim Gleiten oder Fahren oder Rollen unter bewegungsökonomischen oder gestalterischen Aspekten sicherheitsbewusst bewältigen. <i>[6 BWK 8.2]</i> 	
<p>Ringens und Kämpfen – Zweikampfsport (9)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kämpfen um Raum und Gegenstände • Kämpfen mit- und gegeneinander 	<ul style="list-style-type: none"> - unter Berücksichtigung der individuellen Voraussetzungen von Partnerin oder Partner, Gegnerin oder Gegner, normungebunden mit- und gegeneinander um Raum und Gegenstände im Stand und am Boden kämpfen, <i>[6 BWK 9.1]</i> - in einfachen Gruppen- und Zweikampfsituationen fair und regelgerecht kämpfen. <i>[6 BWK 9.2]</i> 	

2.2.3 Übersicht über die bewegungsfeldübergreifenden Kompetenzerwartungen Jahrgangsstufe 7 bis zum Ende der Sekundarstufe I

Inhaltsfelder a – f Inhaltliche Schwerpunkte	Sachkompetenz	UV Nr	Methodenkompetenz	UV Nr	Urteilskompetenz	UV Nr
Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a) <ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung und Körpererfahrung • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen • Struktur und Funktion von Bewegungen • Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens 	<ul style="list-style-type: none"> - die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben, - für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern. 		<ul style="list-style-type: none"> - grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportl. Bewegungen anwenden, - analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motor. Lern- u. Übungsprozesse zielorientiert einsetzen, - unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden. 		<ul style="list-style-type: none"> - Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen, - den Nutzen analoger und digitaler Medien zur Analyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse vergleichend beurteilen, - den Einsatz unterschiedlicher Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportl. Bewegungen kriteriengeleitet bewerten. 	
Bewegungsgestaltung (b) <ul style="list-style-type: none"> • Variation von Bewegung • Präsentation von Bewegungsgestaltungen • Ausgangspunkte von Gestaltungen • Gestaltungskriterien 	<ul style="list-style-type: none"> - ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen, - das Gestaltungskriterium Raum (Aufstellungsformen, Raumwege, Raumebenen und Bewegungsrichtungen) beschreiben. 		<ul style="list-style-type: none"> - unterschiedliche Ausgangspunkte (Texte, Musik oder Themen) als Anlass für Gestaltungen – allein oder in der Gruppe – nutzen, - Bewegungsgestaltungen allein oder in der Gruppe auch mit Hilfe digitaler Medien nach-, um- und neugestalten, - kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden. 		<ul style="list-style-type: none"> - die Ausführungs- und Bewegungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen, - gestalterische Präsentationen auch unter Verwendung digitaler Medien kriteriengeleitet (u.a. Schwierigkeit, Kreativität, Nutzung des Raums, Wirkung auf den Zuschauer) beurteilen. 	

<p>Wagnis und Verantwortung (c)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Handlungssteuerung • Motive sportlichen Handelns in Wagnissituationen 	<ul style="list-style-type: none"> - unterschiedliche Motive (u.a. Risiko erleben) sportlichen Handelns in Wagnissituationen erläutern, - emotionale Signale in sportlichen Wagnissituationen beschreiben, - die Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren erläutern. 	<ul style="list-style-type: none"> - Strategien zum Umgang mit Emotionen in sportlichen Wagnissituationen (u.a. zur Bewältigung von Angstsituationen) anwenden, - Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen angepasst an das individuelle motorische Können gezielt verändern. 	<ul style="list-style-type: none"> - komplexe sportliche Wagnissituationen für sich und andere unter Berücksichtigung des eigenen Könnens und möglicher Gefahren-momente situativ beurteilen und sich begründet für oder gegen deren Bewältigung entscheiden.
---	---	--	--

<p>Leistung (d)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit • Leistungsverständnis im Sport • Trainingsplanung und Organisation 	<ul style="list-style-type: none"> - grundlegende Methoden und Prinzipien zur Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten (Ausdauer und Kraft) beschreiben, - ausgewählte Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings auf grundlegendem Niveau erläutern, - koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben benennen. 		<ul style="list-style-type: none"> - einen individual. Trainingsplan aus vorgegebenen Einzelementen zur Verbesserung einer ausgewählten motorischen Grundfähigkeit zusammenstellen, - sportliche Leistungen analog oder digital erfassen und anhand von graphischen Darstellungen und/oder Diagrammen dokumentieren. 	
<p>Kooperation und Konkurrenz (e)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten • Interaktion im Sport 	<ul style="list-style-type: none"> - Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern, - Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedl. Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern. 	<ul style="list-style-type: none"> - Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren, - einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden, - in sportlichen Handlungssituationen unter Verwendung der vereinbarten Zeichen u. Signale Schiedsrichterfunktionen übernehmen. 	<ul style="list-style-type: none"> - die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in unterschiedlichen Sport- und Wettkampfsituationen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen kriteriengeleitet beurteilen, - den Leistungsbegriff in unterschiedlichen sportl. Handlungssituationen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Bezugsgrößen (u.a. soziale, personale, kriteriale Bezugsnormen und Geschlechteraspekte) kritisch reflektieren. 	
<p>Gesundheit (f)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unfall- und Verletzungsprophylaxe 	<ul style="list-style-type: none"> - Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf die Gesundheit grundlegend beschreiben, 	<ul style="list-style-type: none"> - die Rahmenbedingungen und Gegebenheiten von Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen 	<ul style="list-style-type: none"> - das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen. 	
			<ul style="list-style-type: none"> - gesundheitliche Auswirkungen sportlichen Handelns unter besonderer Berücksichtigung medial vermittelter Fitnesstrends 	

<ul style="list-style-type: none"> • Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens • Gesundheitsverständnis und Körperbilder 	<ul style="list-style-type: none"> - Prinzipien einer sachgerechten allgemeinen und sportartspezifischen Vorbereitung auf sportliches Bewegen im Hinblick auf die damit verbundenen unterschiedlichen psycho-physischen Belastungen erläutern. 	<ul style="list-style-type: none"> analysieren und diese sicherheitsbewusst gestalten, - Muster des eigenen Bewegungsverhaltens (im Alltag und in sportlichen Handlungssituationen) auch unter Nutzung digitaler Medien erfassen und im Hinblick auf den gesundheitlichen Nutzen und mögliche Risiken analysieren. 	<ul style="list-style-type: none"> und Körperideale auch unter Geschlechteraspekten kritisch beurteilen.
--	---	--	---

2.2.4 Übersicht über die bewegungsfeldspezifischen Kompetenzerwartungen Jahrgangsstufe 7 bis zum Ende der Sekundarstufe I

Bewegungsfelder und Sportbereiche Inhaltliche Kerne	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz	UV [Nr.]
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1) <ul style="list-style-type: none"> • Allgemeines und spezielles Aufwärmen • Motorische Grundfähigkeiten und -fertigkeiten: Elemente der Fitness • Aerobe Ausdauerfähigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> - sich funktional und wahrnehmungsorientiert – allgemein und sportartspezifisch – aufwärmen, - ein Koordinationstraining unter Berücksichtigung unterschiedlicher Anforderungssituationen sachgemäß durchführen, - ein gesund-funktionales Muskeltraining (z.B. als Zirkeltraining) unter Berücksichtigung der individuellen Belastungswahrnehmung sachgemäß durchführen, - eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung über einen je nach Sportart angemessenen Zeitraum (z.B. Laufen 30 min, Schwimmen 20 min, Aerobic 30 min, Radfahren 60 min) in zwei ausgewählten Bewegungsfeldern erbringen. 	
Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen (2) <ul style="list-style-type: none"> • Kleine Spiele und Pausenspiele 	<ul style="list-style-type: none"> - lernförderliche Spiele und Spielformen unter Berücksichtigung ausgewählter Zielsetzungen (u.a. Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit) kriterienorientiert entwickeln und spielen, - eigene Spiele und Spiele aus anderen Kulturen unter Berücksichtigung ausgewählter Strukturmerkmale (z.B. Glück, Strategie und Geschicklichkeit) kriterienorientiert entwickeln und spielen. 	

<ul style="list-style-type: none"> • Spiele aus anderen Kulturen 		
<p>Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (3)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundlegendes leichtathletisches Bewegen • Leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß) • Traditionelle und alternative leichtathletische Wettbewerbe 	<ul style="list-style-type: none"> - bereits erlernte leichtathletische Disziplinen auf erweitertem technisch-koordinativen Fertigniveau ausführen, - eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (z.B. Kugelstoßen, Hochsprung) in der Grobform ausführen, - einen leichtathletischen Wettkampf einzeln oder in der Gruppe unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampferhaltens durchführen, - alternative leichtathletische Wettbewerbe (z.B. Orientierungslauf, Geocaching, Relativwettkämpfe, historische Disziplinen) unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielrichtungen durchführen. 	
<p>Bewegen im Wasser – Schwimmen (4)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sicheres und ausdauerndes Schwimmen, Rettungsschwimmen • Schwimmmarten einschließlich Start und Wende • Tauchen, Wasserspringen, Bewegungsgestaltungen oder Spiele im Wasser 	<ul style="list-style-type: none"> - eine Wechselzug- und eine Gleichzugtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-koordinativ höherem Niveau sicher ausführen, - Maßnahmen und Möglichkeiten zur Selbst- und Fremdrettung sachgerecht nutzen, - grundlegende Techniken und Fertigkeiten im Wasser (Schwimmen, Tauchen oder Springen) spielerisch oder ästhetisch oder kreativ zur Bewältigung unterschiedlicher Anforderungssituationen im Wasser nutzen. 	

<p>Bewegen an Geräten – Turnen (5)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Normungebundenen Turnen an Geräten und Gerätekombinationen • Normgebundenen Turnen an Geräten und Gerätebahnen • Akrobatik 	<ul style="list-style-type: none"> - turnerische Grundelemente auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau unter Berücksichtigung eines weiteren Turngeräts demonstrieren, - eine selbst entwickelte akrobatische Gruppengestaltung präsentieren, - turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen. 	
<p>Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste (6)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gymnastische Bewegungsgestaltung (mit und ohne Handgeräte oder Alltagsmaterialien) • Tanzen, tänzerische Bewegungsgestaltung • Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste (Pantomime, Bewegungstheater oder Jonglage) 	<ul style="list-style-type: none"> - eine selbstständig um- und neugestaltete gymnastische Bewegungsgestaltung ohne oder mit ausgewählten Handgeräten (Ball, Reifen, Seil, Keule oder Band) oder Alltagsmaterialien allein oder in der Gruppe präsentieren, - eine selbstständig um- und neugestaltete tänzerische Komposition einer ausgewählten Tanzrichtung (z.B. Hip-Hop, Jumpstyle) allein oder in der Gruppe präsentieren, - eine selbstständig um- und neugestaltete künstlerische Bewegungskomposition aus einem ausgewählten Bereich (Pantomime, Bewegungstheater oder Jonglage) allein oder in der Gruppe präsentieren. 	
<p>Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (7)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mannschaftsspiele (Basketball, Fußball, Handball, Hockey oder Volleyball) • Partnerspiele (Badminton, Tennis o. Tischtennis) • Weitere Sportspiele und Sportspielvarianten 	<ul style="list-style-type: none"> - sportspielspezifische Handlungssituationen in unterschiedlichen Sportspielen differenziert wahrnehmen, taktisch-kognitiv angemessen agieren und fair und mannschaftsdienlich spielen, - in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau taktisch-kogn. Fähigkeiten u. technisch-koordin. Fertigkeiten in spielerisch-situationsorient. Handlungen anwenden, - ein Endzonenspiel (z.B. Ultimate Frisbee, Rugby, Flag-Football) unter Berücksichtigung der taktisch-kognitiven u. technisch-koordinativen Herausforderungen regelgerecht und situativ angemessen spielen, - eine Sportspielvariante (z.B. Beachvolleyball, Streetball, Floorball) oder ein alternatives Mannschafts- oder Partnerspiel (z.B. Korfball, Tchoukball, Baseball) unter Berücksichtigung der taktisch-kognitiven u. technisch-koordinativen Herausforderungen regelgerecht und situativ angemessen spielen. 	
<p>Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport / Bootssport / Wintersport (8)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - sich in komplexen Anforderungssituationen unter Wahrnehmung von Material, Geschwindigkeit und Umwelt mit einem fahrenden oder rollenden oder gleitenden Sportgerät dynamisch und situationsangemessen fortbewegen, 	

<ul style="list-style-type: none"> • Rollen und Fahren auf Rollgeräten oder Gleiten und Fahren auf dem Wasser oder Gleiten und Fahren auf Eis und Schnee 	<ul style="list-style-type: none"> - gerätspezifische, technisch-koord. Fertigkeiten unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen (ästhetisch, gestalterisch, spielerisch oder wettkampfbezogen) sicher und kontrolliert demonstrieren. 	
<p>Ringens und Kämpfens – Zweikampfsport (9)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kämpfen mit- und gegeneinander 	<ul style="list-style-type: none"> - grundlegende, normgebundene, technisch-koordinative Fertigkeiten (z. B. Haltegriffe und Befreiungen, Falltechniken und kontrolliertes Werfen) und taktisch-kognitive Fähigkeiten (z. B. Kontern, Kombinieren, Fintieren) beim Ringen und Kämpfen im Stand und am Boden anwenden, - in unterschiedl. Zweikampfhandlungen situationsangepasst, regelgerecht u. fair miteinander kämpfen. 	

2.3 Grundsätze der fachmethodischen und fachdidaktischen Arbeit

Die Fachkonferenz Sport des Pius-Gymnasiums unterstützt die folgenden didaktisch und methodisch relevanten überfachlichen Grundsätze.

Überfachliche Grundsätze:

- 1) Geeignete Problemstellungen zeichnen die Ziele des Unterrichts vor und bestimmen die Struktur der Lernprozesse.
- 2) Inhalt und Anforderungsniveau des Unterrichts entsprechen dem Leistungsvermögen der Schüler/innen.
- 3) Die Unterrichtsgestaltung ist auf Ziele und Inhalte abgestimmt.
- 4) Medien und Arbeitsmittel sind schülernah gewählt.
- 5) Die Schüler/innen erreichen einen Lernzuwachs.
- 6) Der Unterricht fördert eine aktive Teilnahme der Schüler/innen.
- 7) Der Unterricht fördert die Zusammenarbeit zwischen den Schüler/innen und bietet ihnen Möglichkeit zu eigenen Lösungen.
- 8) Der Unterricht berücksichtigt die individuellen Lernwege der einzelnen Schüler/innen.
- 9) Die Schüler/innen erhalten Gelegenheit zu selbstständiger Arbeit und werden dabei unterstützt.
- 10) Der Unterricht fördert strukturierte und funktionale Partner- bzw. Gruppenarbeit.
- 11) Der Unterricht fördert strukturierte und funktionale Arbeit im Plenum.
- 12) Die Lernumgebung ist vorbereitet; der Ordnungsrahmen wird eingehalten.
- 13) Die Lehr- und Lernzeit wird intensiv für Unterrichtszwecke genutzt.
- 14) Es herrscht ein positives pädagogisches Klima im Unterricht.

Fachliche Grundsätze:

Darüber hinaus werden von der Fachkonferenz folgende fachmethodische und fachdidaktische Grundsätze als maßgeblich festgelegt.

Der Sportunterricht am Pius-Gymnasium folgt den Prinzipien eines **erziehenden Sportunterrichts**. Die Unterrichtsgestaltung ist durch schüleraktivierendes und selbst gesteuertes Lernen geprägt.

Im Sinne der **Kompetenzorientierung** geht es im Sportunterricht darum, erworbenes Wissen über sportliche Zusammenhänge sowie motorisches Können in unterschiedlichen Anforderungssituationen anwenden zu können. Dazu werden von den Fachkolleginnen und – kollegen Lernarrangements geschaffen, die auf der Diagnose der Lernausgangslage basieren und an den Stärken und Schwächen der Schülerinnen und Schüler ausgerichtet sind.

2.4 Grundsätze der Leistungsbewertung und Leistungsüberprüfung - Lernerfolgsüberprüfung und Leistungsbewertung

Die Leistungsbewertung im Fach Sport erfolgt ausschließlich im Beurteilungsbereich „Sonstige Leistungen im Unterricht“.

Dabei bezieht sich die Leistungsbewertung insgesamt auf die im unterrichtlichen Zusammenhang erworbenen Kompetenzen in allen Kompetenzbereichen und berücksichtigt unterschiedliche Formen der Lernerfolgsüberprüfung.

Unterricht und Lernerfolgsüberprüfungen müssen darauf ausgerichtet sein, Schülerinnen und Schülern die Gelegenheit zu geben, ihre Kompetenzen, die sie in den vorangegangenen Jahren erworben haben, wiederholt und in wechselnden Kontexten anzuwenden. Für die Schülerinnen und Schüler sollen Rückmeldung und Beratung über erreichte Lernstände eine Hilfe für den weiteren Lernprozess darstellen. Die Kriterien für die Notengebung müssen für die Schülerinnen und Schülern transparent sein und die Beurteilung von Leistungen soll mit der Diagnose des erreichten Lernstandes und individueller Beratung verbunden werden; dem dienen insbesondere auch Tests zur Erfassung der individuellen Leistungsfähigkeit.

Grundsätzlich sind alle in Kapitel 2 des Lehrplans ausgewiesenen Kompetenzbereiche (Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz, Sachkompetenz, Methodenkompetenz, Urteilskompetenz) mit ihren im aktuell gültigen Kernlehrplan für das Fach Sport dargelegten entsprechenden Kompetenzerwartungen bei der Leistungsbewertung angemessen zu berücksichtigen.

Zu möglichen Bestandteilen der „Sonstigen Leistungen im Unterricht“ im Durchgang der Sekundarstufe I zählen:

- Demonstration von Bewegungshandeln: Präsentationen technisch-koordinativer Fertigkeiten, psycho-physischer, taktisch-kognitiver sowie ästhetisch-gestalterischer Fähigkeiten,
- Fitness- und Ausdauerleistungstests im Sinne der Kompetenzerwartungen,
- Qualifikationsnachweise: Schwimmbabzeichen in Bronze; Leistungen des Sportabzeichens,
- Wettkämpfe: leichtathletische Mehrkämpfe, Turniere,

- Beiträge zur Unterrichtsgestaltung: selbstständiges Planen und Gestalten von Auf- und Abwärmprozessen; Mitgestaltung von Unterrichtssituationen, Helfen und Sichern, Geräteaufbau und -abbau, Schiedsrichter und Kampfrichteraufgaben, Selbst- und Fremdbeobachtung in sportlichen Handlungssituationen,
- schriftliche Beiträge zum Unterricht: z. B. Skizzen, Plakate, Tabellen, Kurzreferate, Stundenprotokolle, Übungs- oder Trainingsprotokolle, schriftliche Übungen, Lerntagebücher,
- Teilnahme an außerunterrichtlichen Aktivitäten (z.B. Schulmannschaften)
- mündliche Beiträge zum Unterricht: z. B. Lösung von Aufgaben in Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit, Beiträge zum Unterrichtsgespräch, Unterricht vor- und nachbereitende Kurzvorträge, Präsentationen.

Prozessbezogene, unterrichtsbegleitende Lernerfolgsüberprüfung

Sie erwachsen aus dem konkreten Unterrichtsgeschehen auf der Grundlage zuvor festgelegter, der Lerngruppe bekannter Kriterien. Sie stellen in besonderer Weise ein geeignetes Instrument zur individuellen Rückmeldung für das Erreichen von Lernzielen im Unterricht dar. Deshalb ist eine möglichst zeitnahe Rückmeldung zur erbrachten Leistung erforderlich. Darüber hinaus ermöglichen prozessbezogene Lernerfolgsüberprüfungen in Form von Langzeitbeobachtungen, Lernleistungen in ihrer Stetigkeit einzuschätzen und durch deren langfristige Begleitung und Unterstützung kontinuierlich zu entwickeln. Das gilt vor allem für den Bereich von Verhaltensdispositionen im Sport, die sich in partnerschaftlichem fairem, kooperativen sowie tolerantem Verhalten zeigen, gemäß dem Doppelauftrag: **Entwicklungsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport** und **Erschließung der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur**. Die unterrichtsbegleitenden, prozessbezogenen Lernerfolgsüberprüfungen beziehen sich auf folgende Formen:

- selbstständiges Planen und Gestalten von Auf- und Abwärmprozessen
- Mitgestaltung von Unterrichtssituationen
- Helfen und Sichern, Geräteaufbau und -abbau, Schiedsrichter- und Kampfrichteraufgaben
- Selbst- und Fremdbeobachtung in sportlichen Handlungssituationen
- Anstrengungsbereitschaft, Willenskraft, Kooperations- und Teamfähigkeit, Leistungsbereitschaft

- Beiträge (mündlich): Lösung von Aufgaben in Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit, Beiträge zum Unterrichtsgespräch etc.

Produktbezogene, punktuelle Lernerfolgsüberprüfung

Lernerfolgsüberprüfungen setzen voraus, dass die Schülerinnen und Schüler mit den an sie gestellten Anforderungen aus dem Unterricht vertraut sind und dass hinreichend Gelegenheit zum Üben und Festigen des Erlernten im Unterricht bestand. Die punktuellen Lernerfolgsüberprüfungen (allein und/oder in der Gruppe) beziehen sich auf folgende Formen:

- Demonstration von Bewegungshandeln, Präsentationen technisch-koordinativer Fertigkeiten, taktisch-kognitiver sowie ästhetisch-gestalterischer Fähigkeiten
- Fitness-/ Ausdauerleistungstests
- Qualifikationsnachweise: Schwimmbabzeichen, Sportabzeichen
- Wettkämpfe: Mehrkämpfe, Turniere
- selbstständiges Planen und Gestalten von Auf- und Abwärmprozessen
- Selbst- und Fremdbeobachtung in sportlichen Handlungssituationen
- Schriftliche Beiträge zum Unterricht, z. B. Übungen, Skizzen, Plakate, Tabellen, Kurzreferate, Stundenprotokolle, Übungs- oder Trainingsprotokolle, Lerntagebücher, Portfolios, mündliche Beiträge zum Unterricht: z. B. Lösung von Aufgaben in Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit, Beiträge zum Unterrichtsgespräch etc.

Leistungsanforderungen - Kriterien zur Leistungsbewertung

Im Fach Sport sind die im Kernlehrplan formulierten Leistungsanforderungen sowie beobachtbares Verhalten, das in allen Bewegungsfeldern/Sportbereichen übergreifend erkennbar ist, zu berücksichtigen. Darüber hinaus macht die Fachkonferenz Vorgaben zu Bewertungskriterien in den Kernsportarten Gerätturnen, Leichtathletik und Schwimmen (siehe Anhang).

3 Entscheidungen zu fach- und unterrichtsübergreifenden Fragen

Jahrgangsstufe 5/6:

in Verbindung mit Biologie:

Haltung, Bewegung und Herz-Kreislauf-System werden in Bezug auf Leistung und Training im Sport aus Sicht der Biologie behandelt

Jahrgangsstufe 5/6:

in Verbindung mit Religion:

Thematisierung verschiedener Aspekte: „Wie gehe ich fair mit meinen Mitmenschen um? Wie lebe ich meine soziale Verantwortung?“ (z.B. im Hinblick auf Wettkampfsituationen)

Jahrgangsstufe 7/8:

in Verbindung mit Religion:

Thematisierung verschiedener Aspekte: „Verantwortung für sich und andere wahrnehmen und für sich und andere verantwortlich leben“ (z.B. im Hinblick auf das Helfen und Sichern beim Gerätturnen); „Konflikte lösen können und Versöhnungsgespräche bzw. Absprachen führen können“ (z.B. auf der Grundlage von Wettkampfsituationen)

4 QUALITÄTSSICHERUNG UND EVALUATION

Die Fachkonferenz Sport evaluiert die Gestaltung und Qualität des schulinternen Lehrplans regelmäßig. Insbesondere bei veränderten Ausgangsbedingungen (neues Sportstättenangebot, Kooperation mit schulischen und außerschulischen Partnern, neuen Trendsportarten etc.) können auf der Basis des Kernlehrplans Sport jederzeit Anpassungen vorgenommen werden.

Anhang

Benotungskriterien in den Sportarten Gerätturnen – Leichtathletik – Schwimmen

Bodenturnen

(Übung aus 3 Elementen in einer rhythmischen Verbindung)

Übung	Punkte
Standwaage, Kerze oder Rolle vw	1
Rolle vw in den Grätschstand	2
Rolle rw	3
Rolle rw in den Grätschstand	4
Flugrolle mit deutlicher Flugphase oder Rad	5
Handstand – abschwingen (mit Hilfe)	5
Handstand– abschwingen oder Handstand – abrollen (mit Hilfe)	6
Handstand – abrollen oder Radwende	7
Rolle rw durch den (flüchtigen) Handstand	8
Handstandüberschlag	9

(Für die Ausführung gibt es insgesamt 3 Zusatzpunkte)

Note	Klassen 5 / 6	Klassen 7 /8	Klassen 9
	Punkte	Punkte	Punkte
1	ab 14	ab 16	ab 18
2	13 – 10	15 – 12	17 – 14
3	9 – 7	11 – 9	13 – 11
4	6 – 4	8 – 6	10 – 8
5	3>	5>	7>

Barren (parallel, brusthoch)

(Übung aus 3 Elementen in einer rhythmischen Verbindung)

Übung	Punkte
Vom Kasten auf den Barren springen. Auf allen Vieren vorlings vorwärts über den Barren gehen, zurück rücklings rückwärts.	1
Sprung in den Stütz - ein paar Schritte stützelnd - Grätschsitz	2
Sprung in den Stütz, Beine anhocken und mehrmals vor- und rückschwingen, Grätschsitz	2
Sprung in den Stütz und mit gestrecktem Körper mit wenig Schwung mehrmals vor- und rückschwingen	3
Sprung in den Stütz und mit gestrecktem Körper mit mehr Schwung mehrmals vor- und rückschwingen, Grätschsitz	3
Vom Außenquersitz re zum Außenquersitz li	3
Aus dem Grätschsitz einschwingen, 2x schwingen und Wende (Bauch zeigt zum Holm) oder Kehre (Rücken zeigt zum Holm) zum Außenquerstand	4
Wende oder Kehre (wie vorher) mit $\frac{1}{4}$ oder $\frac{1}{2}$ Drehung (zum Gerät)	5
Aus dem Schwingen Abgrätschen am Holmenende in den Stand	6
Aus dem Grätschsitz Rolle vorwärts zum Grätschsitz turnen	6
Oberarmstand aus dem Grätschsitz in den Grätschsitz	7
Aus dem Schwingen Kreishocke	8
Aus dem Schwingen im Stütz Oberarmkippe in den Grätschsitz	9
(Barren höher stellen für Oberarmhang)	
Schwingen im Oberarmhang, am Ende des Vorschwungs hochdrücken in den Grätschsitz	10
Schwingen im Oberarmhang, am Ende des Vorschwungs hochdrücken in den Stütz, Ausschwingen	11

(Für die Ausführung gibt es insgesamt 3 Zusatzpunkte)

Note	Klassen 5 / 6	Klassen 7 / 8	Klassen 9
	Punkte	Punkte	Punkte
1	ab 14	ab 16	ab 18
2	13 – 10	15 – 12	17 – 14
3	9 – 7	11 – 9	13 – 11
4	6 – 4	8 – 6	10 – 8
5	3 >	5 >	7 >

Sprung

(2 Sprungversuche; der bessere Sprung wird gewertet; die beiden Sprünge können unterschiedlichen Schwierigkeitsgrad haben)

Übung	Punkte
Kasten quer (3 Kastenteile), Aufhocken, Niedersprung	1
Kasten quer (4 Kastenteile), Aufhocken, Niedersprung	2
Kasten quer (3 Kastenteile), Hockwende oder Flanke (Beine gestreckt)	2
Kasten quer (4 Kastenteile), Hockwende oder Flanke (Beine gestreckt)	3
Bock (1,00m – 1,20m) Grätsche	4
T-Bock (1,00m – 1,20m) Grätsche	5
Kasten quer (3 bzw. 4 Kastenteile) Hocke	5
Kasten quer (3 bzw. 4 Kastenteile) Grätsche	6
Kasten längs (3 bzw. 4 Kastenteile) Grätsche	7
T-Bock (1,00m – 1,20m) Hocke	8
Kasten längs (3 bzw. 4 Kastenteile) Hocke	9
Kasten quer (3 bzw. 4 Kastenteile) Handstandüberschlag	10

(Für die Ausführung gibt es insgesamt 3 Zusatzpunkte)

Note	Klassen 5 / 6	Klassen 7 / 8	Klassen 9
	Punkte	Punkte	Punkte
1	ab 8	ab 9	ab 10
2	7	8	9
3	6	7	8
4	5	6	7
5	4>	5>	6>

Reck (schulterhoch)

(Übung aus 3 Elementen, **möglichst** in einer rhythmischen Verbindung, aber nicht zwingend vorgeschrieben)

Übung	Punkte
Sprung in den Stütz (aus dem Anlauf oder Stand)	1
Sprung i. d. Stütz, Felgabzug (-schwung) in den Stand	2
Unterschwung mit einbeinigem Absprung	3
Unterschwung mit beidbeinigem Absprung	4
Felgaufschwung	5
Knieab-aufschwung (Aus dem Spreizstütz, Absenken in den einbeinigen Kniehang, zurückpendeln und mit den Armen hochdrücken zum	6
Hüftumschwung rückwärts	7
Überhocken zum Stand	7
Hüftumschwung vorwärts	8
Mühlwelle vorwärts (aus dem Spreizstz)	8
Kippaufschwung	9
Sitzumschwung (aus dem Stütz rücklings)	10
Spreitzkippabschwung (Aus dem Spreizstütz mit gestreckten Armen und Beinen zurückfallen lassen, beim Rückpendeln, Hüfte rasch strecken und mit gestreckten Armen hochdrücken in den Stütz)	11

(Für die Ausführung gibt es insgesamt 3 Zusatzpunkte)

Note	Klassen 5 / 6	Klassen 7 / 8	Klassen 9
	Punkte	Punkte	Punkte
1	ab 12	ab 14	ab 16
2	11 – 10	13 – 12	15 – 14
3	9 – 7	11 – 9	13 – 11
4	6 – 4	8 – 6	10 – 8
5	3 >	5 >	7 >

Stufenbarren

(Übung aus 3 Elementen, **möglichst** in einer rhythmischen Verbindung, aber nicht zwingend vorgeschrieben)

Übung	Punkte
Beidbeiniger Absprung zum Kauerhang bzw. zum Einbeinkauerhang	1
Sprung in den Stütz (niederer Holmen) und Aufstieg auf niederen Holmen	1
Fechtkehre zwischen den Holmen zum Außenquersitz	2
Standwaage	2
Felgabschwung am niederen Holmen	3
Durchhocken rw aus Kauerhang	4
Unterschwung über niederen Holmen (einbeinig)	4
Felgabschwung am hohen Holmen in den Stand	4
Unterschwung über niederen Holmen (beidbeinig)	5
Felgaufschwung aus Einbeinkauerhang	5
Hockwende über hohen Holmen	5
Hochwende bzw. Hohe Wende	6
Hocke über den hohen Holmen	6
Felgabschwung vom hohen in den Liegehang am niederen Holmen	6
Einbeinige od. beidbeinige Zugstemme aus dem Kauerhang	7

(Für die Ausführung gibt es insgesamt 3 Zusatzpunkte)

Note	Klassen 5 / 6	Klassen 7 / 8	Klassen 9
	Punkte	Punkte	Punkte
1	ab 12	ab 14	ab 16
2	11 – 10	13 – 12	15 – 14
3	9 – 7	11 – 9	13 – 11
4	6 – 4	8 – 6	10 – 8
5	3 >	5 >	7 >

Leichtathletik Klasse 5

	1	2	3	4	5
50m	-8,4	8,5-8,9	9,0-9,7	9,8-10,4	< 10,5
weit Jungen	3,40	3,20	3,00	2,60	< 2,59
weit Mädchen	3,20	3,00	2,80	2,40	< 2,39
200g Jungen	23	20	17	13	<12,5
200g Mädchen	20	17	14	10	<9,50
800m Ju	03:05	03:25	03:45	04:49	<4:50
800m Mä	03:15	03:35	03:55	04:59	<5:00

Leichtathletik Klasse 6

50m	8,2	8,7	9,5	10,2	<10,3
weit Ju	3,50	3,30	3,10	2,80	< 2,8
weit Mä	3,30	3,10	2,90	2,50	< 2,5
200g Ju	25	22	19	15	< 14,5
200g Mä	22	19	16	12	< 11,5
800m Ju	03:00	03:20	03:40	04:44	< 4:45
800m Mä	03:10	03:30	03:50	04:54	< 4:55

Leichtathletik Klasse 7

75m Ju	10,9	11,9	12,9	13,9	< 14,0
75m Mä	11,6	12,6	13,6	14,6	< 14,7
weit Ju	3,90	3,70	3,50	3,30	< 3,29
weit Mä	3,60	3,40	3,20	3,00	< 3,19
200g Ju	28	25	22	18	<17,5
200g Mä	25	22	19	15	< 14,5
Kugel 3 kg Ju	8,00	7,00	6,00	5,00	< 4,50
Kugel 3 kg Mä	6,50	5,50	4,50	3,50	< 3,00
800m Ju	02:55	03:15	03:35	04:40	< 4:39
800m Mä	03:05	03:25	03:30	04:35	< 4:50
Hoch Ju	1,25	1,15	1,05	0,95	< 0,94
Hoch Mä	1,15	1,05	0,95	0,85	< 0,84

Leichtathletik Klasse 8

75m Ju	10,8	11,8	12,8	13,8	< 13,9
75m Mä	11,5	12,5	13,5	14,5	< 15,6
weit Ju	4,00	3,80	3,60	3,40	< 3,39
weit Mä	3,70	3,50	3,30	3,10	< 3,09
200g Ju	30	27	24	20	< 19,5
200g Mä	26	23	20	16	< 15,5
Kugel 4 kg Ju	8,00	7,00	6,00	5,00	< 4,50
Kugel 3 kg Mä	7,00	6,00	5,00	4,00	< 3,50
800m Ju	02:50	03:10	03:30	04:35	< 4:34
800m Mä	03:00	03:20	03:25	04:30	< 4:29
Hoch Ju	1,30	1,20	1,10	1,00	< 0,99
Hoch Mä	1,20	1,10	1,00	0,90	< 94

Leichtathletik Klasse 9

100m Ju	14	15	16	17	< 17,1
100m Mä	15	16	17	18	< 18,1
weit Ju	4,20	4,00	3,80	3,20	< 3,19
weit Mä	3,90	3,70	3,50	3,00	< 2,99
Kugel 4kg Ju	8,50	7,50	6,50	5,50	< 5,0
Kugel 4kg Mä	7,00	6,00	5,00	4,00	< 3,5
800m Ju	02:48	03:08	03:28	04:33	< 4:32
800m Mä	02:58	03:06	03:26	04:31	< 4:30
Hoch Ju	1,35	1,25	1,20	1,05	< 1,04
Hoch Mä	1,25	1,15	1,05	1,00	< 0,99

Wettkampfkarte Schwimmen: Mädchen

Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
50 m Freistil in Bauchlage	01:40	01:35	01:30	01:25	01:20	01:16	01:12	01:09	01:06	01:03	01:01	00:59	00:57	00:55	00:53			10 Jahre
50 m in Rückenlage	01:49	01:44	01:39	01:34	01:29	01:24	01:19	01:15	01:11	01:08	01:05	01:02	01:00	00:58	00:56			
Streckentauchen, Abstoß vom Rand	4 m	5 m	6 m	7 m	8 m	9 m	10 m	11 m	12 m	13 m	14 m	15 m	16 m	17 m	18 m			
50 m Freistil in Bauchlage	01:35	01:30	01:25	01:20	01:16	01:12	01:09	01:06	01:03	01:01	00:59	00:57	00:55	00:53	00:51			11 Jahre
50 m in Rückenlage	01:44	01:39	01:34	01:29	01:24	01:19	01:15	01:11	01:08	01:05	01:02	01:00	00:58	00:56	00:54			
Streckentauchen, Abstoß vom Rand	4 m	5 m	6 m	7 m	8 m	9 m	10 m	11 m	12 m	13 m	14 m	15 m	16 m	17 m	18 m			
25 m Schmetterling	01:01	00:58	00:55	00:52	00:49	00:46	00:43	00:40	00:38	00:36	00:34	00:32	00:30	00:28	00:26			
50 m Freistil in Bauchlage	01:33	01:28	01:23	01:18	01:14	01:10	01:07	01:04	01:01	00:59	00:57	00:55	00:53	00:51	00:49			12 Jahre
50 m in Rückenlage	01:39	01:34	01:29	01:24	01:19	01:15	01:11	01:08	01:05	01:02	01:00	00:58	00:56	00:54	00:52			
Streckentauchen, Abstoß vom Rand	6 m	7 m	8 m	9 m	10 m	11 m	12 m	13 m	14 m	15 m	16 m	17 m	18 m	19 m	20 m			
25 m Schmetterling	00:59	00:56	00:53	00:50	00:47	00:44	00:41	00:38	00:36	00:34	00:32	00:30	00:28	00:26	00:24			
50 m Freistil in Bauchlage	01:29	01:26	01:21	01:16	01:12	01:08	01:05	01:02	00:59	00:57	00:55	00:53	00:51	00:49	00:47			13 Jahre
50 m Rücken	01:34	01:29	01:24	01:19	01:15	01:11	01:08	01:05	01:02	01:00	00:58	00:56	00:54	00:52	00:50			
Streckentauchen, Abstoß vom Rand	7 m	8 m	9 m	10 m	11 m	12 m	14 m	15 m	16 m	17 m	18 m	19 m	20 m	21 m	22 m			
25 m Schmetterling	00:53	00:52	00:49	00:46	00:43	00:40	00:38	00:36	00:34	00:32	00:30	00:28	00:26	00:24	00:22			

Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
100 m Brust oder	02:59	02:52	02:45	02:39	02:33	02:27	02:21	02:16	02:11	02:07	02:03	01:59	01:56	01:53	01:50			14 Jahre
100 m Kraul	02:13	02:09	02:05	02:01	01:58	01:55	01:52	01:49	01:47	01:45	01:43	01:41	01:40	01:39	01:38			
100 m Rücken oder	02:23	02:19	02:15	02:11	02:08	02:05	02:02	01:59	01:57	01:55	01:53	01:51	01:50	01:49	01:48			
50 m Schmetterling	01:34	01:29	01:25	01:21	01:17	01:13	01:10	01:07	01:04	01:02	01:00	00:58	00:56	00:54	00:52			
Streckentauchen, Abstoß vom Rand	8 m	9 m	10 m	11 m	12 m	13 m	14 m	15 m	16 m	17 m	18 m	19 m	20 m	21 m	22 m			
100 m Brust oder	02:54	02:47	02:40	02:34	02:28	02:22	02:15	02:11	02:06	02:02	01:58	01:54	01:51	01:48	01:45			15 Jahre
100 m Kraul	02:11	02:07	02:03	01:59	01:56	01:53	01:50	01:47	01:45	01:43	01:41	01:39	01:38	01:37	01:36			
100 m Rücken oder	02:21	02:17	02:13	02:09	02:06	02:03	02:00	01:57	01:55	01:53	01:51	01:49	01:48	01:47	01:46			
50 m Schmetterling	01:26	01:21	01:16	01:12	01:08	01:05	01:02	00:59	00:57	00:55	00:53	00:51	00:50	00:49	00:48			
Streckentauchen, Abstoß vom Rand	8 m	9 m	10 m	11 m	12 m	13 m	14 m	15 m	16 m	17 m	18 m	19 m	20 m	21 m	22 m			
100 m Brust oder	02:51	02:44	02:37	02:31	02:25	02:19	02:13	02:08	02:03	01:59	01:55	01:51	01:48	01:45	01:42			16 Jahre
100 m Kraul	02:09	02:05	02:01	01:57	01:54	01:51	01:48	01:45	01:43	01:41	01:39	01:37	01:36	01:35	01:34			
100 m Rücken oder	02:19	02:15	02:11	02:07	02:04	02:01	01:58	01:55	01:53	01:51	01:49	01:47	01:46	01:45	01:44			
50 m Schmetterling	01:19	01:15	01:11	01:07	01:04	01:01	00:58	00:55	00:53	00:51	00:49	00:47	00:46	00:45	00:44			
Streckentauchen	9 m	10m	11 m	12 m	13 m	14 m	15 m	16 m	17 m	18 m	19 m	20 m	21 m	22 m	23 m			

Wettkampfkarte Schwimmen: Jungen

Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
50 m Freistil in Bauchlage	01:40	01:35	01:30	01:25	01:20	01:16	01:12	01:09	01:06	01:03	01:01	00:59	00:57	00:55	00:53			10 Jahre
50 m in Rückenlage	01:49	01:44	01:39	01:34	01:29	01:24	01:19	01:15	01:11	01:08	01:05	01:02	01:00	00:58	00:56			
Streckentauchen, Abstoß vom Rand	4 m	5 m	6 m	7 m	8 m	9 m	10 m	11 m	12 m	13 m	14 m	15 m	16 m	17 m	18 m			
50 m Freistil in Bauchlage	01:35	01:30	01:25	01:20	01:16	01:12	01:09	01:06	01:03	01:01	00:59	00:57	00:55	00:53	00:51			11 Jahre
50 m in Rückenlage	01:44	01:39	01:34	01:29	01:24	01:19	01:15	01:11	01:08	01:05	01:02	01:00	00:58	00:56	00:54			
Streckentauchen, Abstoß vom Rand	4 m	5 m	6 m	7 m	8 m	9 m	10 m	11 m	12 m	13 m	14 m	15 m	16 m	17 m	18 m			
25 m Schmetterling	01:01	00:58	00:55	00:52	00:49	00:46	00:43	00:40	00:38	00:36	00:34	00:32	00:30	00:28	00:26			
50 m Freistil in Bauchlage	01:26	01:21	01:16	01:11	01:07	01:03	01:00	00:57	00:54	00:52	00:50	00:48	00:46	00:44	00:42			12 Jahre
50 m in Rückenlage	01:29	01:24	01:19	01:15	01:11	01:08	01:05	01:02	00:59	00:57	00:55	00:53	00:51	00:49	00:47			
Streckentauchen, Abstoß vom Rand	8 m	9 m	10 m	11 m	12 m	13 m	14 m	15 m	16 m	17 m	18 m	19 m	20 m	21 m	22 m			
25 m Schmetterling	00:57	00:54	00:51	00:48	00:45	00:42	00:39	00:36	00:34	00:32	00:30	00:28	00:26	00:24	00:22			

50 m Freistil in Bauchlage	01:24	01:19	01:14	01:09	01:05	01:01	00:58	00:55	00:52	00:50	00:48	00:46	00:44	00:42	00:40			13 Jahre
50 m Rücken	01:27	01:22	01:17	01:13	01:09	01:06	01:03	01:00	00:57	00:55	00:53	00:51	00:49	00:47	00:45			
Streckentauchen, Abstoß vom Rand	7 m	8 m	9 m	10 m	11 m	12 m	13m	14 m	15 m	16 m	17 m	18 m	19 m	20 m	21 m			
25 m Schmetterling	00:55	00:52	00:49	00:46	00:43	00:40	00:37	00:34	00:32	00:30	00:28	00:26	00:24	00:22	00:20			
Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			14 Jahre
100 m Brust oder	02:40	02:34	02:28	02:22	02:17	02:12	02:07	02:03	01:59	01:55	01:52	01:49	01:46	01:43	01:40			
100 m Kraul	02:05	02:01	01:57	01:53	01:50	01:47	01:44	01:41	01:39	01:37	01:35	01:33	01:32	01:31	01:30			
100 m Rücken oder	02:11	02:07	02:03	01:59	01:55	01:52	01:49	01:46	01:44	01:42	01:40	01:38	01:37	01:36	01:35			
50 m Schmetterling	01:28	01:23	01:18	01:14	01:10	01:06	01:03	01:00	00:57	00:55	00:53	00:51	00:49	00:48	00:47			
Streckentauchen, Abstoß vom Rand	8 m	9 m	10 m	11 m	12 m	13 m	14 m	15 m	16 m	17 m	18 m	19 m	20 m	21 m	22 m			

100 m Brust oder	02:38	02:32	02:26	02:20	02:15	02:10	02:05	02:01	01:57	01:53	01:50	01:47	01:44	01:41	01:38			15 Jahre
100 m Kraul	02:00	01:56	01:52	01:48	01:45	01:42	01:39	01:36	01:34	01:32	01:30	01:28	01:27	01:26	01:25			
100 m Rücken oder	02:06	02:02	01:58	01:54	01:50	01:47	01:44	01:41	01:39	01:37	01:35	01:33	01:32	01:31	01:30			
50 m Schmetterling	01:22	01:17	01:12	01:08	01:04	01:01	00:58	00:55	00:53	00:51	00:49	00:47	00:46	00:45	00:44			
Streckentauchen, Abstoß vom Rand	8 m	9 m	10 m	11 m	12 m	13 m	14 m	15 m	16 m	17 m	18 m	19 m	20 m	21 m	22 m			
100 m Brust oder	02:36	02:30	02:24	02:18	02:13	02:08	02:03	01:59	01:55	01:51	01:48	01:45	01:42	01:39	01:36			16 Jahre
100 m Kraul	01:57	01:54	01:50	01:46	01:43	01:40	01:37	01:34	01:32	01:30	01:28	01:26	01:25	01:24	01:23			
100 m Rücken oder	02:04	02:00	01:56	01:52	01:48	01:45	01:42	01:39	01:37	01:35	01:33	01:31	01:30	01:29	01:28			
50 m Schmetterling	01:16	01:12	01:08	01:04	01:00	01:57	00:54	00:51	00:49	00:47	00:45	00:43	00:42	00:41	00:40			
Streckentauchen, Abstoß vom Rand	9 m	10m	11 m	12 m	13 m	14 m	15 m	16 m	17 m	18 m	19 m	20 m	21 m	22 m	23 m			

Level 1 : Stoßen aus der Stoßauslage

Erarbeite mit Deinem Partner anhand der Abbildungssequenzen das Stoßen aus dem Stand

a) Wie liegt die Kugel in der Hand? Wo am Hals?

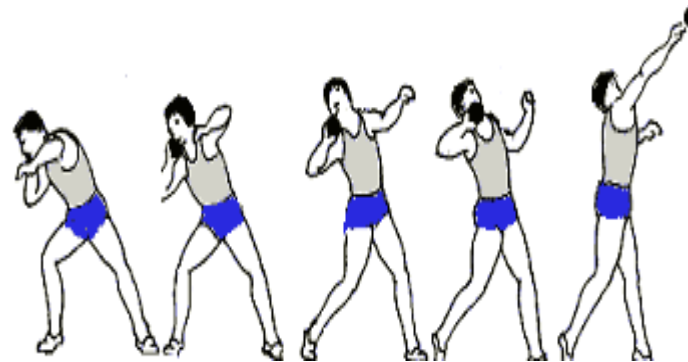
+



b) Position des Ellbogens ?

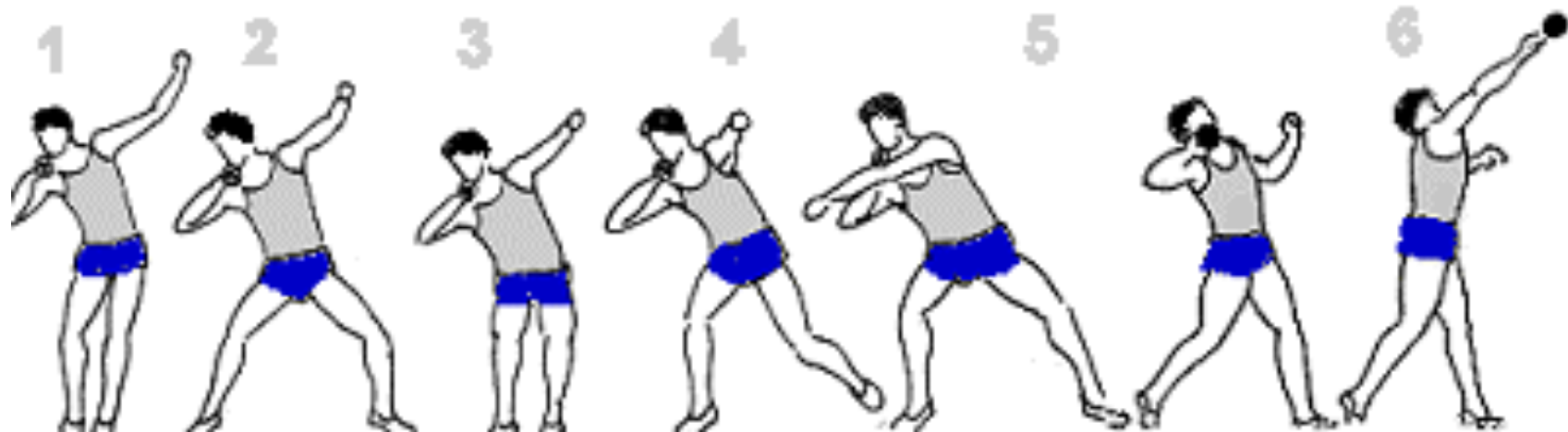


c) Gesamtablauf?



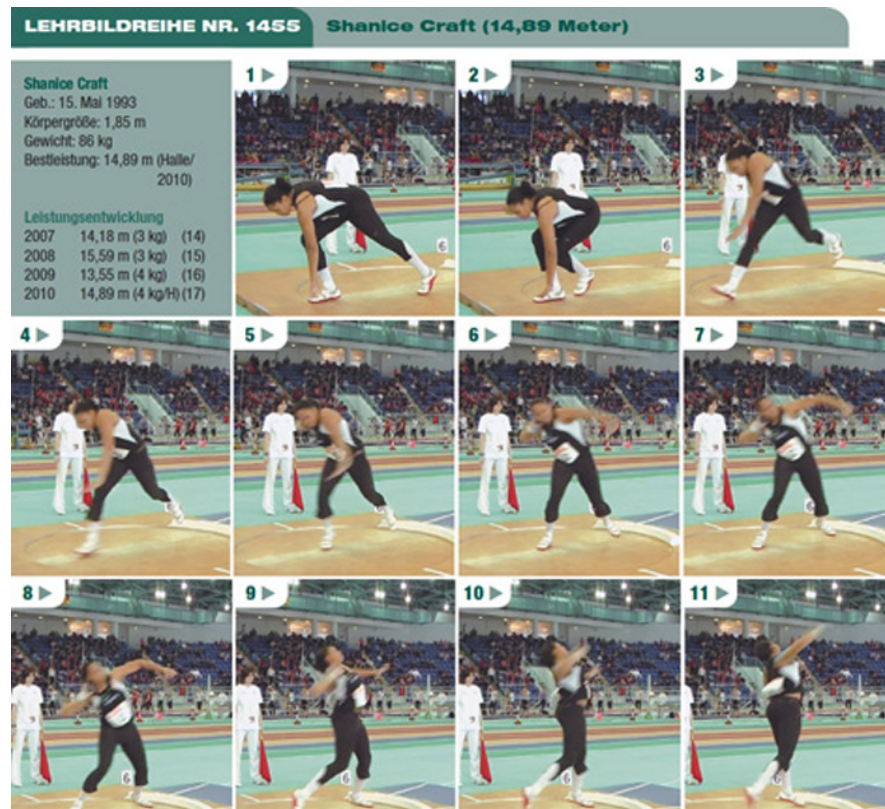
Level 2 - Fortgeschrittene: Nachstellschritt

(Der Nachstellschritt kann bei guter Beherrschung helfen, die Kugel weiter zu stoßen als das einfache Stoßen aus der Stoßauslage. Probiert den Technikablauf so gut es geht zu imitieren.)



Level 3 - Fortgeschrittene: O'Brien Angleittechnik

(Die Angleittechnik kann bei guter Beherrschung helfen, die Kugel noch weiter vorzubeschleunigen. Versucht den Technikablauf so gut es geht in seinen Hauptbewegungsmerkmalen zu erkennen und zu imitieren.)







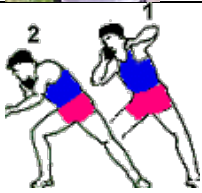
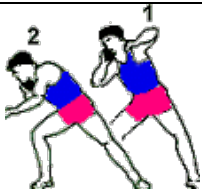
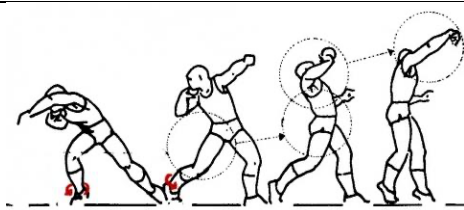


Stationenlernen im Sportunterricht: Kugelstoßen

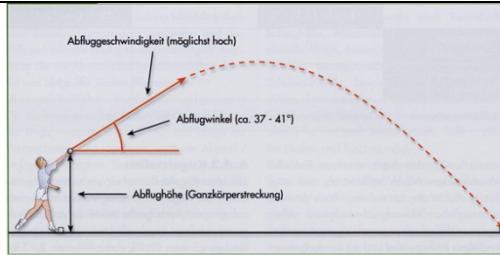
Kriterien Partnerfeedback:

Beobachte Deinen Partner und gebe Feedback zur Technikausführung. Die aufgelisteten Technikelemente sollen Dein Feedback leiten.

Level 1: Stoßen aus der Stoßauslagenposition

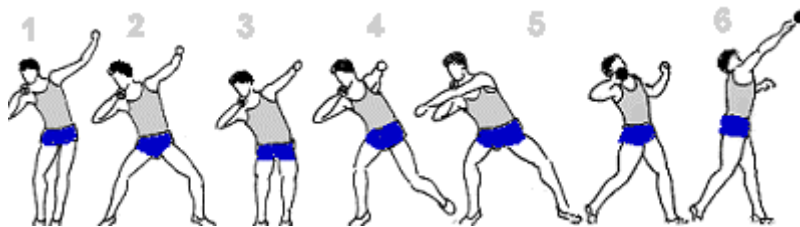
Technikelemente			
Partner steht seitlich zur Stoßrichtung			
Kugel liegt auf Fingerwurzeln und ruht am Hals in Schlüsselbeingrube			
Ellbogen hinter der Kugel in Stoßrichtung			
Körperschwerpunkt (KSP) über Druckbein (hintere Bein)			
Verwringung des Körpers zwischen Schulter und Beckenachse			
„Groß Werden“ ; Drehen und Strecken!			

Stoßwinkel ca 40 °
zur Horizontalen



Level 2 - Fortgeschrittene: Nachstellschritt

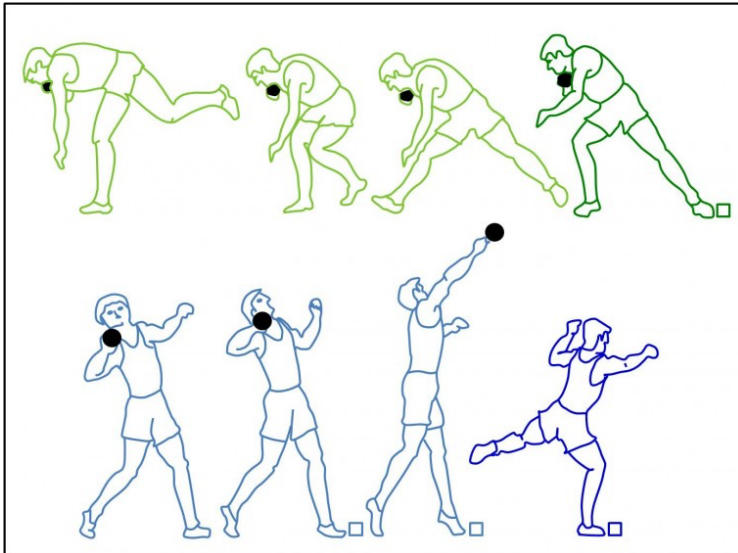
Beobachte Deinen Partner und gib nun Feedback zur fortgeschrittenen Technikausführung. Die oben aufgelisteten Technikelemente sind weiterhin relevant. Achte nun zusätzlich auf:



Technikelemente ↓	😊	🤔
Beschleunigenden Anstellschritt		
KSP bleibt tief während der Beschleunigung durch den Anstellschritt		

Level 3 - Fortgeschrittene: Anleiten

Beobachte Deinen Partner und gebe nun Feedback zur fortgeschrittenen Technikausführung. Die oben aufgelisteten Technikelemente sind weiterhin relevant. Achte nun zusätzlich auf:



Technikelemente ↓	😊	🤔
Impulsschritt: „Partner tritt nach hinten aus“		
Leichter Absprung beim Stoß und Wechsel auf das andere Bein		