

**Deutsche Schule Tokyo-Yokohama**

**Lehrplan Sport**  
Für das achtjährige Gymnasium

# Inhaltsverzeichnis

## 1 Der Sportunterricht an der Deutschen Schule Tokyo-Yokohama

## 2 Klassenstufenbezogene Pläne für das Fach Sport in den Klassenstufen 5 bis 12

Leichtathletik

Gerätturnen

Gymnastik und Tanz

Sportspiele

- Basketball
- Fußball
- Handball
- Hockey
- Badminton
- Tischtennis
- Tennis
- Volleyball

Zweikampfsportarten

Gesundheit und Fitness

Schwimmen

# 1 Der Sportunterricht an der Deutschen Schule Tokyo-Yokohama

Die Deutsche Schule Tokyo-Yokohama 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.

Die Lehrpläne der Deutschen Schule Tokyo-Yokohama entfalten ein Konzept von Grundbildung, das die Verzahnung von Wissensvermittlung, Wertaneignung 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 Schüler<sup>1</sup> 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.

**Die Schüler der Haupt-, und Realschule orientieren sich im Fach Sport an den Bedingungen für das Gymnasium. Das Unterrichtsfach bietet die Möglichkeit nicht zu differenzieren und die Schüler nicht nach ihren intellektuellen Fähigkeiten zu unterscheiden. Vielmehr soll das soziale Miteinander, das gemeinsame Gewinnen und Verlieren bzw. das Erleben der sportlichen Erfahrung im Vordergrund stehen.**

Die für die **Gymnasialschüler** der Deutschen Schule Tokyo-Yokohama vermittelte Grundbildung erfährt ihre Spezifik durch eine wissenschaftspropädeutische Komponente und die Entwicklung von Studierfähigkeit, zu der jedes Fach einen Beitrag leistet.

Die Spezifik der Grundausbildung für die **Haupt- und Realschüler** ist durch eine berufsorientierte und berufsvorbereitende Komponente geprägt. Die praktische, handlungsorientierte Ausrichtung des Unterrichts für Haupt- und Realschüler 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 Deutsche Schule Tokyo-Yokohama durch ihr differenziertes Bildungsangebot gerecht. Sie strebt ein ausgewogenes Verhältnis zwischen optimaler Förderung des Einzelnen und sozialer Chancengleichheit an und befindet sich dabei stets im Spannungsfeld von allgemein gültigen Aufgabenstellungen und individueller Entwicklung.

Der Unterricht an der Deutschen Schule Tokyo-Yokohama ermöglicht ganzheitliches Lernen, entwickelt humane Werte- und Normvorstellungen und hilft, auf die Bewältigung von Lebensanforderungen vorzubereiten.

Der Unterricht ist in den Klassenstufen 5 und 6 vornehmlich an schulart- übergreifenden Zielstellungen ausgerichtet (Phase der Orientierung).

Nach dieser Phase der Orientierung erfolgt eine Fachleistungsdifferenzierung entsprechend den

---

<sup>1</sup> Personenbezeichnungen im Lehrplan gelten für beide Geschlechter.

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 des Ausbildungszieles an der Deutschen Schule Tokyo-Yokohama auf der Grundlage entsprechender Leistungen.

Für die Gymnasialschüler wird in den Klassenstufen 7 bis 9 eine Grundbildung gesichert, d. h. es sollen grundlegende Kenntnisse, Fähigkeiten und Haltungen erworben werden, die Voraussetzungen für Studierfähigkeit bilden.

Im Kontext von Studierfähigkeit sind die folgenden Fähigkeiten von herausragender Bedeutung:

- Entwicklung der Bereitschaft und der Fähigkeit zu kommunizieren und zu kooperieren
- Entwicklung eines selbstständigen Problemlöseverhaltens
- Förderung von Kreativität und Phantasie
- Entwicklung von Selbstbewusstsein und Selbstdisziplin, Leistungsbereitschaft und Konzentrationsfähigkeit
- Entwicklung der Fähigkeit zum systematischen, logischen und vernetzenden Denken sowie zum kritischen Urteilen.

Die Klassenstufe 10 -12 ist gekennzeichnet durch die Vertiefung der Grundbildung, einen höheren Anspruch an die Selbstständigkeit des Schülers, die Vervollkommnung der Methoden des selbstständigen Wissenserwerbs und wissenschaftspropädeutisches Lernen.

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 Deutschen Schule Tokyo-Yokohama 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 Lehrplänen der Deutschen Schule Tokyo-Yokohama soll deshalb **fächer- übergreifendes Arbeiten** angebahnt und die Kooperation von Lehrern angeregt 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 graphisch 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 Erfolgs-erlebnissen zu lebenslangem Sporttreiben an.

Ziel des Sportunterrichts ist die Entwicklung und Verbesserung der Handlungs-fähigkeit, 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,
- Regeln kennenlernen, akzeptieren und anwenden,
- sportartübergreifende Zusammenhänge des Sports und seine Wandlungerschei-nungen einschätzen und kritisch reflektieren können.

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,
- Bewegung als Ausdrucks- und Gestaltungsmittel einsetzen können.

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

- selbstständig einzelne Teile des Unterrichts (z. B. Aufwärmen) gestalten können,
- geeignete Verfahren und Methoden zur Verbesserung bzw. Erhaltung ihrer körperlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten situationsgerecht anwenden können,
- durch Selbst- und Fremdbeobachtung lernen, Fehler in der Bewegungs-ausführung und der Belastungsgestaltung zu erkennen und zu vermeiden,
- die Bedeutung des Sporttreibens für ihre eigene Persönlichkeit und ihre Gesund-heit erkennen.

Sport und Sportunterricht leisten insgesamt einen unverwechselbaren Beitrag zur 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 und Improvisation, 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.

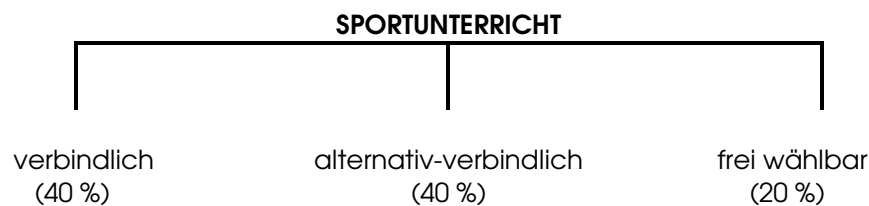
In seinen theoretischen Begründungen und unterrichtspraktischen Konsequenzen überwindet der Lehrplan Sport ein rein instrumentelles Lernverständnis. Er nutzt die Vielfalt der Phänomene Bewegung, Spiel und Sport zur Entwicklung und Erweiterung von Sach-, Selbst-, Sozial- und Methodenkompetenz des einzelnen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

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

- das Anknüpfen an die Erfahrungen der Schüler und die Schaffung weiterer Möglichkeiten für das Sammeln von Körper-, Bewegungs- und Sportererfahrungen,

- die Erweiterung der Sinngewandungen 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 Lernwegs 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. Anzustreben ist, durch den zunehmenden Bewegungsmangel und dem besseren Ausgleich zwischen geistiger und körperlicher Arbeit, drei Stunden Sport pro Woche, wobei zwei Stunden doppelt gegeben werden sollten und es eine Einzelstunde geben sollte. 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<sup>2</sup> sowie ein Sportspiel nach Wahl.

Zu den *alternativ-verbindlichen* Lernbereichen gehören:

- Sportspiele / A                                      Basketball, Fußball, Handball, Hockey
- Sportspiele / B                                      Badminton, Tischtennis, Volleyball, Baseball, Rugby
- Gesundheit und Fitness
- Schwimmen
- Zweikampfsportarten
- Wintersport

Über die Auswahl dieser Lernbereiche entscheidet die Fachkonferenz.

<sup>2</sup> Der Lernbereich Gymnastik und Tanz ist verpflichtend für Schülerinnen anzubieten.

Der Unterricht mit *frei wählbaren* Inhalten schafft Möglichkeiten, weitere Bewegungs-, Spiel- und Sportformen sowie Sportarten vorzustellen bzw. sportart-übergreifende 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
- Wandern, Rollschuh-, Inlineskate-Laufen, Skateboard-Fahren
- meditative Bewegungstechniken (Tai Chi, Yoga)
- Tanz, Akrobatik, Jonglieren, Bewegungstheater

Die *Auswahl* der Inhalte sowie weiterer Bewegungs-, Spiel- und Sportformen ist unter Beachtung von Neigungen der Schüler, örtlicher Traditionen und personeller, sachlicher 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 Entwicklungsstandes 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.

Der Sportunterricht soll je nach Lernbereich und klimatischen Bedingungen möglichst oft im Freien stattfinden.

Die *übungsbegleitende Kenntnisvermittlung* ist an 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 regelgerechte Spielen und Üben, andererseits begünstigen 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 sachlichen Bedingungen der Schule im Unterricht zu behandeln. Den Schülern sind Möglichkeiten zur individuellen Leistungsentwicklung einzuräumen. Dies schließt akzentuierte Stoffaufbereitung durch den Lehrer und akzentuiertes Üben durch die 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 Kooperierens, des sportgerechten sowie sozialen Handelns einzuschätzen ist. Die individuelle Bezugsebene berücksichtigt den Lern- und Leistungsfortschritt, die relative Leistung, die Qualität des Verstehens und Wiedergebens sowie die Bereitschaft 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.

Für den Unterricht im Grundfach Sport in den Klassenstufen 11 und 12 des Gymnasiums hat die Klassenstufe 10 eine Übergangsfunktion. Sie dient der Vorbereitung auf den Unterricht in den Kursen, der vordergründig die Interessen und Neigungen der Schüler sowie die personellen und örtlichen Bedingungen der Schule berücksichtigt.

Am Ende der Klassenstufe 10 erfolgt die Einwahl in die von der Fachkonferenz festgelegten Kurse mit ihren spezifischen Zielen und Inhalten. Voraussetzung für die Belegung dieser Kurse ist eine Grundbildung, die sich am Lehrplan der Klassenstufen 5-10 orientiert.

In den Klassenstufen 11 und 12 wird in den von den Schülern gewählten Kursen die körperlich-sportliche Grundbildung vertieft. Aufbauend auf den in den Klassenstufen 5 bis 10 gesammelten Bewegungs-, Spiel- und Sporterfahrungen soll die individuelle Handlungsfähigkeit der Schüler unter dem Aspekt variabler Verfügbarkeit, aktiver Mitgestaltung und vielfältiger Anwendungsmöglichkeiten weiterentwickelt werden. Sie widerspiegelt sich in der weiteren Ausprägung der Sach-, Selbst-, Sozial- und Methodenkompetenz zur Bewältigung bewegungs-, spiel- und sportbezogener Lebenssituationen.

Der Unterricht im Grundfach Sport wird halbjährlich in Kursen durchgeführt. Den Schülern werden entsprechend den personellen und materiellen Bedingungen der Schule sowie unter Berücksichtigung ihrer Interessen und Neigungen, von Mädchen und Jungen gleichermaßen, Lernbereiche aus zwei Gruppen angeboten. Eine Gleichstellung von Mädchen und Jungen setzt die Möglichkeit einer koedukativen Kursgestaltung voraus

Gruppe 1	Gruppe 2
Leichtathletik Gerättturnen Gymnastik/ Tanz Judo Ringens Regionale Kampfsportarten Gesundheit/ Fitness Schwimmen	Basketball Fußball Handball Hockey Badminton Tennis Tischtennis Volleyball andere regionale Mannschaftssportarten (z.B. Baseball, Cricket, Rugby)

Bis zum Ende der Klassenstufen 12 ist die Möglichkeit der Teilnahme an einem halbjährlichen Kurs in mindestens einem Lernbereich der Gruppe 1 und einem Lernbereich der Gruppe 2 zu sichern (eine Sportart kann nur bei der Bildung von Grund- und Aufbaukursen wiederholt angewählt werden). Darüber hinaus ist die Kombination von Lernbereichen in einem Kurs möglich. Lernbereiche, die besonderen Rahmenbedingungen unterliegen (Skilaufen, Eislaufen, Schwimmen, Wasserfahrsport), können in epochalen Formen gestaltet werden.

Der *praxisbegleitenden Theorievermittlung* als immanenten Bestandteil des Sportunterrichts kommt in der Gymnasialen Oberstufe eine stärkere Bedeutung zu. Sie ist auf eine wissenschaftspropädeutische Grundbildung gerichtet und leistet einen wesentlichen Beitrag zur Entwicklung von Studierfähigkeit. Bewusste Selbstbeobachtung und Selbsterfahrung beim Sporttreiben führen zu Erkenntnissen Haltung zu gesellschaftlichen und individuellen Bedingungen aktiver sportlicher Betätigung entwickelt. Fächerübergreifende Aspekte zu naturwissenschaftlichen, musisch- ästhetischen und gesellschaftlich- sozialen Bereichen sind in der Theorievermittlung zu nutzen.

Im Grundfach Sport der Klassenstufen 11 und 12 werden für die Kenntnissvermittlung vor allem folgende Sachbereiche erfasst:

- Kenntnisse über die historische Entwicklung der Sportart,
- Grundkenntnisse über Werte und Wirkungen der jeweiligen Sportart als Bestandteil gesunder Lebensführung (Wirkungen auf das Herz-Kreislauf-System, auf Muskel-, Gelenk- und Atemfunktion, auf Körperhaltung beim Stehen, Sitzen, Gehen, Heben, Tragen),
- Kenntnisse über Fachtermini, Bewegungsmerkmale und Korrekturmaßnahmen,
- Kenntnisse über Sicherheitsbestimmungen, über das Verhalten zur Vermeidung von Unfällen, über Maßnahmen zum Sichern und Helfen,
- Grundkenntnisse über das Verhalten in Gefahrensituationen und zur ersten Hilfe,
- Kenntnisse über das Zusammenwirken von Sport und Umwelt,
- Kenntnisse über Regeln und Wettkampfbestimmungen

Die weitere Ausprägung sportmotorischen Könnens, die Vertiefung sportbezogener Kenntnisse sowie die Befähigung zu aktiver Mitwirkung und kooperativer Mitgestaltung des Unterrichts führen zur Verbesserung der individuellen Handlungsfähigkeit der Schüler. Sie widerspiegelt sich in der Entwicklung des Bedürfnisses zum lebensbegleitenden Sporttreiben in der Freizeit.

Bei der *Leistungsbewertung* werden neben der motorisch-sportlichen Leistungsfähigkeit auch Kenntnisse, Einstellungen und Verhaltensweisen sowie der individuelle Lern- und Leistungsfortschritt berücksichtigt.

**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 Bindegewebsystem 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, 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 notwendige 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 Projektes.

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

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 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 klassenstufenspezifische 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 Orientierung in den Klassenstufen 11/12 ist auf eine Erweiterung individueller Handlungsfähigkeit vor allem durch variable Anwendung des erworbenen Könnens und fachwissenschaftlichen Wissen gerichtet.

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 fächerübergreifender Bewegungserziehung über den Sportunterricht hinaus an der Deutschen Schule Tokyo-Yokohama zu verwirklichen.

## 2 Klassenstufenbezogene Pläne für das Fach Sport in den Klassenstufen 5 bis 12

### 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 zu sportpraktischen Übungen. Ziel des Lernbereichs ist die Entwicklung einer Handlungsfähigkeit, die die Schüler zum selbstständigen lebensbegleitenden Sporttreiben motiviert.

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

- Bewegungsabläufe kennen, Fehlerbilder erkennen und Korrekturen vornehmen,
- ihr sportliches Können variabel anwenden und Transferkenntnisse bzw. Bewegungserfahrungen aus anderen und für andere Disziplinen einsetzen,
- ihre individuellen Leistungsmöglichkeiten erfahren, ihre persönliche Leistungs-entwicklung analysieren und bewusst durch intensives Üben und hohe Leistungsbereitschaft steigern,
- in kooperativen Formen der Unterrichtsmitgestaltung ihre Fähigkeiten vervollkommen, andere mit Hilfen bzw. Hinweisen unterstützen und selbst Hilfen annehmen,
- das Regelwerk kennen und die Kenntnisse bei der selbstständigen Gestaltung bzw. Mitgestaltung von Unterrichtsteilen verantwortlich anwenden,
- besonders in mannschaftlichen Wettbewerben lernen eigene Leistungen einzu- ordnen, 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 Ausdauer- laufens 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. Kenntnisse zur Unfallvermeidung und zu Wettkampfregelein werden in Unterrichts-teilen praktisch angewandt.

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).

In den Klassenstufen **11/12** werden erlernte Techniken vor allem durch selbstständiges Üben stabilisiert, Kenntnisse vorwiegend fächerübergreifend vertieft und in ausgewählten praktischen bzw. theoretischen Formen nachgewiesen. Mit dem Kennenlernen und Erproben von

Bewegungsabläufen, die aus der historischen Entwicklung der Sportart bekannt sind, erweitern die Schüler ihre Kenntnisse und Fertigkeiten.  
Besonders in von Schülern gestalteten Projektformen (z.B. Wettbewerbe, Schulsportfeste) sollen Kenntnisse, Fertigkeiten und Fähigkeiten Anwendung finden.

LAUFEN	Klassenstufen 5/6	Klassenstufen 7/8	Klassenstufen 9/10	Klassenstufen 11/12
Erleben/ Spielen	vielfältige Spiele und Übungsformen zur vorrangigen Entwicklung von Laufschnelligkeit in Kopplung mit koordinativen Anforderungen, z. B. Staffelspiele mit verschiedenen Ablöseformen, als Rückwärtslauf, als Paar- bzw. Mannschaftslauf; Haschespiele, Bänderrauben, Tolles Rennen, Endlose Staffel, Huskierennen			
schnelles Laufen	Beschleunigungsläufe, Steigerungsläufe, Schnelligkeitsläufe, Schnelligkeitsausdauerläufe			
Starten	Fallstart/Hochstart/Tiefstart			
Staffellaufen	Hasche im Wechselraum endlose Staffel	fliegender Wechsel (Außenwechsel)	fliegender Wechsel (gemischter Wechsel)	Schwedenstaffel
rhythmisches Laufen	rhythmisches Überlaufen von Bodenmarkierungen mit variablen Abständen	rhythmisches Überlaufen von flachen Hindernissen mit fixen Abständen mit 3- und 4-Schritt-Rhythmus	rhythmisches Überlaufen von flachen Hindernissen mit fixen Abständen im 3-Schritt-Rhythmus	rhythmisches Überlaufen von 4 bis 6 Minihürden mit fixen Abständen im 3-Schritt- Rhythmus
ausdauerndes Laufen	Spiele, Spielformen, Wettbewerbe, Übungsformen zur vorwiegenden Entwicklung von Laufausdauer, z. B. Erbeuten, Zeitschätzer, Zeigerlauf, Paarlauf, Trabstaffel, Rundenwahllauf, Verfolgungslauf, Hindernislauf, Mannschaftsbiathlon			
	Dauerläufe über 10 - 12 min	über 15 - 18 min	über 20 - 25 min	
<i>LEISTUNGS-LÄUFE</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 800/1000 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 Mädchen: 800 m oder 1000 m oder 2000 m Jungen: 800 m oder 1000 m oder 1500 m oder 3000 m oder 12-Minuten-Lauf</i>	

SPRINGEN	Klassenstufen 5/6	Klassenstufen 7/8	Klassenstufen 9/10	Klassenstufe 11/12
Erleben/ Spielen		Spiele, Spielformen, Wettbewerbe, Übungsformen zur Sammlung vielfältiger Sprungerfahrungen, z. B. Hinkstaffel in Paar- und Mannschaftsform, Hink-Kampf, Springender Kreis, Hink-Hasche, Sprung- staffel mit unterschiedlichen Aufgabenstellungen und Hindernissen, Mannschafts-		
Weitsprungstaffel, und		Steigsprünge als Über- bzw. Aufsprünge, Sprunglauf, Einbeinsprünge, Wechselsprünge ohne mit Rhythmuswechsel		
Weitspringen	Hochweitsprünge	Tiefweitsprünge	Weitsprünge aus verlängertem Anlauf	Weitsprünge mit unterschiedlicher Fluggestaltung (z.B. Hocksprung, Schrittweitsprung, Schwebehangsprung)
Hochspringen	Schersprung Flopsprung aus dem Angehen/Anlaufen	Flopsprung aus verlängertem Anlauf	Erproben weiterer Tech- niken (z. B. Wälzprung)	Erproben weiterer Techniken (z.B. Steigsprung, Hocksprung, Rollsprung)
Drei-Springen		Dreier-Sprunglauf aus dem Stand, Angehen, Anlaufen	Dreier-Hop aus dem Stand, Angehen, Anlaufen	Dreisprung 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	Stabweitsprung als Aufsprung auf erhöhte Landefläche bzw. über Höhenorientierer aus kur- zem Anlauf
<b>LEISTUNGS- SPRÜNGE</b>	<i>Weitspringen (Absprungzone)</i>	<i>Weitspringen (Absprung- zone) oder Hoch-springen (Flop)</i>	<i>Weitspringen (Balken) oder Hochspringen (Wahltechnik)</i>	<i>Weitspringen (Balken) oder Hochspringen (Wahltechniken)</i>



WERFEN/ STOSSEN Erleben/ Spielen	Klassenstufen 5/6	Klassenstufen 7/8	Klassenstufen 9/10	Klassenstufen 11/12
	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 Stand, Angehen, Anlaufen (zurückgeführter Wurfarm)	Schlagwürfe aus verlängertem Anlauf mit Ball u. a. Geräten	Schlagwürfe aus verlängertem Anlauf mit Ball und langen Wurfgeräten	Schlagwürfe aus verlängertem Anlauf mit Speer, Würfe mit selbstangefertigten historischen Wurfgeräten
Schleuderwerfen		Ziel-, Zielweit- und Weitwürfe mit dem Schleuderball frontal, Schleuderwürfe mit anderen Geräten (Gymnastikreifen, Wurfringe)	Schleuderballwürfe mit 4/4 und 6/4 Drehung	Erproben weiterer Wurfvarianten mit anderen Wurfgeräten (Bumerang, Frisbee)
Weitstoßen	Standstöße mit Kugeln frontal aus verschiedenen Positionen, aus der Seitenauslage, Stöße aus frontalem Angehen	Stöße aus seit- oder rückwärtigem Angehen oder Anhüpfen Standstöße aus leichter Verwindung	Stoßen aus wählbarer Vorbeschleunigung	Erproben gleicher bzw. weiterer Varianten mit anderen Geräten
LEISTUNGS-WÜRFE oder LEISTUNGS-STÖSSE	<i>Würfe mit Ball</i>	<i>Würfe mit Ball oder Stöße mit Kugel und wählbarer Vorbeschleunigung</i>	<i>Würfe mit Ball oder Schleuderball; Stöße mit Kugel und wählbarer Vorbeschleunigung</i>	<i>Würfe mit Speer oder Schleuderball; Stöße mit Kugel und wählbarer Vorbeschleunigung</i>

Im Lernbereich *Leichtathletik* ist folgendes Niveau am Ende der Klassenstufe 12 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 *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- und Mannschaftsform vorbereiten, variieren, durchführen und auswerten.

Ursprünge, aktuelle Erscheinungen, Tendenzen der Leichtathletik in ihren gesellschaftlichen Formen als Leistungssportart bzw. Gesundheitssportart können beurteilt und Ableitungen für persönliches Handeln getroffen werden.

*Schülerleistungen* sind in vielfältigen Formen zu bewerten. Den Schülern ist die Möglichkeit 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

## GERÄTETURNEN

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

Gegenstände des Übens und Lernens sind vorrangig 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 können,
- 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,
- fachspezifische Kenntnisse erwerben und den Unterricht aktiv mitgestalten,
- selbstständig, kreativ, anstrengungsbereit und konzentriert üben, Ängste überwinden und dabei ein kalkulierbares Risiko einschätzen lernen,
- 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 Klassenstufe **5/6** erlernen die Schüler verstärkt einzelne Fertigkeiten (nach Möglichkeit beidseitig) innerhalb vieler Bewegungsstrukturgruppen. Kenntnisse beziehen sich vorrangig auf Geräte- und Fertigungsbezeichnungen, Verhalten an Turngeräten, Sichern und Helfen - Griffarten, Stellung zum Üben und zum Gerät.

In den Klassenstufen **7/8** stabilisieren die Schüler bisher Erlerntes durch varianten-reiches 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.

Die Schüler verhalten sich beim Sichern und Helfen umsichtig.

In den Klassenstufen **11/12** stabilisieren die Schüler bereits Gekanntes und erlernen weitere Fertigkeiten aus allen Bewegungsstrukturgruppen, ergänzt durch originelle Übungsverbindungen. Neuartige Bewegungs- und Gerätearrangements werden über die inhaltliche Mitgestaltung der Schüler entwickelt. Kenntnisse beziehen sich auf die komplexe Anwendung und Vertiefung, d.h. auf Inhalte, Methoden, Gruppenarbeitsformen, Sicherheits- und Gesundheitsrisiken, Sichern, Helfen sowie physikalisch determinierte Begründungszusammenhänge in der Bewegung ( Ph).



**FORMGEBUNDENES TURNEN****Klassenstufen 5/6****Klassenstufen 7/8****Klassenstufen 9/10****Klassenstufe 11/12**

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 einar-  
migem Stütz und  
einbeinigem Absprung  
(Fechteraufgang)  
Handstütz-Überschlag  
seitwärts (Abgang)

Rolle vorwärts aus dem  
Hockstand in den Reitsitz,  
Grätschsprung  
(Abgang)

Boden

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

Abrollen aus dem Hand-  
stand

Schulter-Felgrolle

Felgrolle aus  
verschiedenen Positionen,  
Radwende aus dem  
Anlauf (Rondat)

Barren

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

Rolle vorwärts aus dem  
Grätschsitz in den  
Grätschsitz  
Abrollen aus dem Ober-  
armstand zum Grätsch-  
sitz  
Sprung in den Oberarm-  
stütz

Sprung in den  
Oberarmstütz mit  
Vorschwung zur Rolle  
rückwärts in den Stütz  
oder Grätschsitz

	<b>Klassenstufen 5/6</b>	<b>Klassenstufen 7/8</b>	<b>Klassenstufen 9/10</b>	<b>Klassenstufen 11/12</b>
Stufenbarren			Hockwende über den oberen Holm	Sprungvorhocken im Seitstütz mit einem Bein, Handstütz- Überschlag in den Außenquerstand
Bock Doppelbock Kasten/Pferd (quer/ längs gestellt)	Sprunggrätsche/-hocke	Sprunggrätsche/-hocke	Sprunggrätsche/-hocke Sprunggrätsche/-hocke	Handstütz- Sprungüberschlag vor- oder seitwärts
SCHWINGEN UMSCHWINGEN	vor- und rückwärts in Stütz- und Hangpositionen vor- und rückwärts aus Stützpositionen			
Barren	Vor- und Rückschwingen im Querstütz Drehspreiz-Schwung zur Richtungsänderung	Vor- und Rückschwingen im Querstütz mit Grätschen und Schließen der Beine Drehspreiz-Schwünge	Vor- und Rückschwingen im Oberarmstütz	Schwingen aus dem Querstütz in den Oberarmstand
Stufenbarren/Reck	Rückschwung aus dem Seitstütz vorlings mit Niedersprung Knieumschwung	Hüftumschwung vorlings rückwärts	Spreizsitz-Umschwung vorwärts	Vor- und Rückschwingen im Langhang mit Drehung um die Körperlängsachse
Schwebebalken		Rückschwung durch den Reitsitz in die Kniewaage		

	<b>Klassenstufen 5/6</b>	<b>Klassenstufen 7/8</b>	<b>Klassenstufen 9/10</b>	<b>Klassenstufen 11/12</b>
Boden	Schwingen zum Handstand aus dem Hock- liegestütz	Schwingen zum Handstand aus dem Stand		
AUF-/ABSCHWINGEN 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

Barren	Kehre zum Außenquerstand	Wende zum Außenquerstand	Drehflanke (Fechterflanke) Aufstemmen aus dem Oberarmstütz beim Vorschwung	Drehhocke, Hocke aus dem Seitstütz, Aufstemmen aus dem Oberarmstütz beim Rückschwung, Oberarmkippe, Ellhangkippe Hüftaufschwung aus dem Langhang, Spreiz-Aufschwung, Felgunterschwung aus dem Stütz in den Langhang (auch mit Drehung und Griffwechsel), Kippe aus dem Langhang, Aufstemmen von unteren zum oberen Holm
Stufenbarren/Reck	Hüftaufschwung  Felgumschwung 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 Felgunterschwung aus dem Innenseitsitz auf dem unteren Holm mit Griff am oberen Holm	

	Klassenstufen 5/6	Klassenstufen 7/8	Klassenstufen 9/10	Klassenstufen 11/12
DREHEN	links und rechts um die Körperlängsachse in Stand-, Sitz-, Stütz- und Hangpositionen; besonders in Verbindung mit gymnastischen Elementen, Niedersprüngen, Schwüngen sowie Richtungswechsel			
Boden/Schwebebalken	halbe und ganze Drehungen	Strecksprünge mit halber und ganzer Drehung (auch als Abgang)		
Stufenbarren/Reck/Barren		Drehspreiz-Schwünge im Stütz Spreizsitz, Grätschsitz oder Liegehang	Sitzkehre aus dem Grätschsitz in den Grätschsitz	Taucherschrauben aus dem Liegehang, Drehung im Langhang beim Vorschwung
HEBEN HALTEN STEHEN	verschiedene Stütz- und Standpositionen einnehmen, kurzzeitig halten (mit und ohne Hilfe) und ausbalancieren; auf unterschiedlichen Turn- und Hilfsgeräten			
Boden	Kopfstand aus dem Hockstand	Kopfstand aus verschiedenen Positionen		
Schwebebalken/ Stufenbarren	Knie-Standwaage Spitz-Winkelsitz	Standwaage vorlings Grätsch-Winkelstand		Grätsch- Winkelstütz
Barren			Oberarmstand aus dem Grätschsitz	Winkelstütz





## 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 Minitrampolin<sup>3</sup>, 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; senkrecht 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,

---

<sup>3</sup> Der Einsatz des Minitrampolins setzt eine entsprechende Qualifizierung des Sportlehrers voraus.

- Übungen in der Verbindung von turnerischen Fertigkeiten und Bewegungs-alternativen bei verschiedenen Gerätearrangements; einzeln mit Partner oder der Gruppe,
- 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 und 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 sich Schüler 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,
- selbstständig Übungsprozesse gestalten, Bewegungsabläufe und methodische Vorgehensweisen erklären und begründen können,
- in der Lage sein, Anfänger im Turnen anzuleiten,
- über Bewegungsvermögen und -sicherheit verfügen,
- Tätigkeiten des Helfens und Sicherns situativ anwenden können.

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

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

Die *Lernbereichsnote* setzt sich in der motorisch-sportlichen Leistung aus Stützsprüngen und Übungskombinationen an den Geräten im Formgebundenen sowie aus Einzel-, Partner- oder Gruppenübungen im Freien Turnen zusammen.

Bewertungskriterien sind vor allem das Gelingen der Übung, der Bewegungsfluss, die Bewegungssicherheit und -flexibilität. Ergänzung finden diese Leistungen durch eine Einschätzung hinsichtlich des Miteinanders, des persönlichen Lernfortschritts, des Verstehens und Bereitseins.

## GYMNASTIK UND TANZ

Im Lernbereich *Gymnastik und Tanz* erweitern die Schüler ihre 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 Bewegungsperfektion. 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 Kombinationen anwenden,
- Tanzformen verschiedener Stilrichtungen kennen lernen und eigene Gestaltungsvarianten nach freien oder vorgegebenen Themen entwickeln,
- konditionelle und koordinative Fähigkeiten (Rhythmus-, Gleichgewichts- und 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 zur Gesundheitserziehung erweitern (XGE).

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 erlernte Fertigkeiten in Übungskombinationen mit Handgerät und eigener Musikauswahl an. Aktuelle Tanzformen können nachvollzogen und variiert werden. Funktionsgymnastik und Stretchingprogramme werden durch die Schüler für Erwärmungsteile genutzt.

In den Klassenstufen **11/12** können die Schüler gymnastische und tänzerische Übungskombinationen mit alternativen Materialien bzw. Geräten nach eigener Musikauswahl erstellen. Auf Körper- und Bewegungserfahrungen aufbauend werden funktionsgymnastische Übungsprogramme selbstständig erarbeitet.

	Klassenstufen 5/6	Klassenstufen 7/8	Klassenstufen 9/10	Klassenstufe 11/12
GYMNASTIK OHNE HANDGERÄT	Experimentieren mit Geräten zur Rhythmusgestaltung und 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, Dreischrittgehen	Variation von Schrittkombinationen	Gestaltung von Schrittkombinationen
Sprünge	Schlussstrecksprünge mit 1/2 oder 1/1 Drehung, Schersprünge gehockt oder gestreckt	Schlussstrecksprünge mit Hocken oder Grätschen, mit 1/2 Wendung	Sprungkombinationen von Streck- und Schersprüngen, Verbindung mit Nachstellsprungschritt	Sprungkombinationen und -variationen von Schlussstreck-, Scher- und Schrittprüngen
Schwünge	Gleich-, Kreis- und Gegenschwünge	Gegenkreis-, Mühl- und Achterschwünge	Schwungkombinationen mit Schrittarten, Sprüngen, Drehungen	Schwungkombinationen und -variationen
Stände	beid- und einbeinige Sohlenstände	Ausfallstände, beidbeinige Ballenstände	einbeinige Ballenstände, Kombinationen mit Schrittarten, Schwüngen	Kombinationen und Variationen

	<b>Klassenstufen 5/6</b>	<b>Klassenstufen 7/8</b>	<b>Klassenstufen 9/10</b>	<b>Klassenstufen 11/12</b>
Drehungen	½ Drehung in den beidbeinigen Ballen- oder Hockstand	1/1 geschlossene Schrittdrehung ½ Drehung einbeinig	beidbeinige Ballendrehung (offen oder geschlossen) Kombinationen mit Schrittarten, Sprüngen, Ständen, Schwüngen	Kombinationen und Variationen
Sitze, Lagen, Rollen, Kniestände mit verschiedenen Rumpf-, Arm-, Beinhaltungen und -bewegungen				
<b>GYMNASTIK MIT HANDGERÄT</b>				
Schwingen/Führen/ Kreisen	vertikales und horizontales Schwingen, Führen, Kreisen	mit Ständen , Schrittarten Achterkreisschwünge vertikal	mit Sprüngen, Drehungen horizontal	selbstständige Gestaltung und Variation in Übungskombinationen mit traditionellen und alternativen Handgeräten
Umkreisen	Körperumkreisen  Hand(um)kreisen	mit Ständen  mit Schrittarten	mit Drehungen  mit Ständen, Würfeln	
Durchschlagen	Vor- und Rückkreisdurchschläge im Laufen und Springen (Schlusssprung)	mit Kreuzen der Arme, Pendelsprungschritt	mit Vorscher- und Hockscher- sowie Schrittsprung; Doppeltkreisdurchschläge	

	<b>Klassenstufen 5/6</b>	<b>Klassenstufen 7/8</b>	<b>Klassenstufen 9/10</b>	<b>Klassenstufen 11/12</b>
Schlagen		Boden- und Gegenschläge in Verbindung mit Ständen, Sprüngen		selbstständige Gestaltung und Variation in räumlichen Orientierungen
Werfen/Fangen	Hoch- und Schwungwürfe im Stand	mit Sprüngen, Ständen, Bogenwürfe im Stand	mit Schrittarten, Drehungen	übungsorientierte alternativen Handgeräten
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	mit Hochwürfen und Sprüngen	
				Prellen seitwärts
Schwenken/Zwirbeln	im Stand	mit Schrittarten, Drehungen	mit Sprüngen	
Spiralen/Schlangen		horizontal und vertikal im Stand	horizontal und vertikal in der Bewegung	

<b>TANZ</b>	<b>Klassenstufen 5/6</b>	<b>Klassenstufen 7/8</b>	<b>Klassenstufen 9/10</b>	<b>Klassenstufe 11/12</b>
Improvisation	spielerisches Experimentieren, 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			
Darstellendes Spiel/ Bewegungstheater	pantomimisches Spiel, Einbeziehung von Wort, Geräusch u. a. Mischformen von Tanz und Spiel, Gestaltung eines Themas			
jazztänzerische Formen		Isolationstechniken Jazzgymnastik	räumliche Varianten	tänzerische Gestaltung
Folkloretanz	internationale Kreis-, Ketten- und Reihentänze			
	Polka rund	Polka-Variationen	im Grundschrift und in räumlicher Gestaltung	
sportlicher Tanz	Rock`n Roll mit vereinfachten Grundschriften	Rock`n Roll mit einfachen Figuren	Rock`n Roll mit Platzwechselfiguren	Rock`n Roll Variationen mit einfachen Hebungen
	Elemente aus der Aerobic und anderen aktuellen Trends			
<b>ÜBUNGSKOMBINATIONEN</b>	<i>mind. 16 Takte mit oder ohne Handgerät und/oder freies Tanzen auf Improvisationsanregung</i>	<i>mind. 24 Takte mit oder ohne Handgerät und/oder einer folkloristischen Tanz-form</i>	<i>mind. 32 Takte mit frei gewähltem Handgerät und Tanzkombination nach Wahl</i>	<i>Mind. 32 Takte mit alternativem Handgerät und tänzerische Gestaltung eines Themas</i>





Im Lernbereich *Gymnastik und Tanz* ist bis zum Ende der Klassenstufe 12 folgendes Niveau anzustreben:

- gymnastische Bewegungen ohne und mit Handgerät anwenden, variieren und kombinieren,
- Tanzformen nachvollziehen und variieren,
- improvisations- und bewegungsrhythmische Gestaltungsaufgaben lösen,
  - Gruppenübungen mit variierten Aufstellungsformen und Raumwegen selbstständig gestalten können.

Der untrennbare Zusammenhang von Musik und Bewegung im Lernbereich erfordert von den Schülern grundlegende musiktheoretische *Kenntnisse*, insbesondere zur Rhythmusgestaltung. Darüber hinaus eignen sich die Schüler gesundheitsorientiertes Wissen im Rahmen einer gezielten Haltungserziehung 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 ihres Handgeräts, der Musik, dem gemeinsamen oder selbstständigen Erarbeiten von Pflicht- oder Kürkombinationen sowie der Darbietung als Einzel-, Partner- oder Gruppenübung. Gruppenübungen besitzen einen hohen Anspruch an das soziale Verhalten, deshalb sollte sowohl die Einzel- als auch die Gruppenleistung in der Benotung Beachtung finden. Eine Möglichkeit besteht in der Erteilung einer A-Note für die technischen Ausführung als Einzelleistung sowie der B-Note für die kreative Gestaltung als Gruppenleistung. Mit zunehmendem Alter der Schüler sind Kür-anteile zu erhöhen, um die kreativ-schöpferische Tätigkeit weiterzuentwickeln. Pro Schuljahr sollte die Schwerpunktsetzung entweder auf dem Gymnastik- oder dem 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, Mitgestalten von Kombinationen,
- Fortschritt- Verstehen- Bereitsein, z. B. sportartspezifische Kenntnisse sowie fachübergreifendes Musikwissen, selbstständige Erwärmungsgestaltung (Funktions-gymnastik).

## SPORTSPIELE

Die in der Grundschule entwickelte allgemeine Spielfähigkeit soll systematisch weiterentwickelt werden. Ziel der Ausbildung im Lernbereich *Sportspiele* ist die Vervollkommnung der spezifischen Handlungsfähigkeit. Sportspiele enthalten durch verschiedene Formen des Mit- und Gegeneinanders in psychischen und physischen Belastungssituationen die Anforderung, sowohl die technischen Fertigkeiten und taktischen Regeln bewältigen zu können als auch für die Einhaltung sozialer und moralischer Regeln selbstverantwortlich zu sein (✂ GTF).

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,
- koordinativ-konditionelle 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 mit Hilfe der "kleinen Spiele" vielfältige Spielerfahrungen. Sie entwickeln ihre Fähigkeiten, 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 werden in spielnahen Situationen gefestigt.

In den Klassenstufen **11/12** erweitern die Schüler ihre Fähigkeiten, spezifische Rollen auszugestalten und Techniken unter Berücksichtigung erhöhter Schnelligkeits-, Genauigkeits-, und Variabilitätsanforderungen anzuwenden. Kenntnisse zum Regelwerk werden und kommen in der Organisation von Spielen zur Anwendung

<b>BASKETBALL</b>	<b>Klassenstufen 5/6</b>	<b>Klassenstufen 7/8</b>	<b>Klassenstufen 9/10</b>	<b>Klassenstufen 11/12</b>
<i>Spiel</i>	<i>Basketballspiel unter vereinfachten Bedingungen</i>  reduzierte Spielerzahl niedrigere Körbe kleinere Bälle basketballspezifische kleine Spiele Überzahlspiele	<i>Basketballspiel unter leicht vereinfachten Bedingungen</i>	<i>Basketballspiel unter regelgerechten Bedingungen</i>	Basketballspiel unter wettkampfnahen Bedingungen
1:1-Situationen	2:1 auf einen Korb	1:1 zum Korb	Durchbruch zum Korb unter spielnahen Bedingungen	Durchbruch zum Korb im Spiel 5:5
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 Wurfvarianten	Stabilisieren aller Techniken unter Bedrängnis
Taktik	Abwehrverhalten (Position zwischen Angreifer und Korb)	Mann- und Raumverteidigung	Zusammenspiel von 2-3 Positionen (Aufbau, Flügel, Konter) komplexe Handlungen mit Alternativlösungen	Spezialisierung auf eine Rolle in Angriff oder Abwehr <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pressing</li> <li>• Rebound</li> </ul>

<b>FUSSBALL</b>	<b>Klassenstufen 5/6</b>	<b>Klassenstufen 7/8</b>	<b>Klassenstufen 9/10</b>	<b>Klassenstufen 11/12</b>
<i>Spiel</i>	<i>Fußballspiel unter vereinfachten Bedingungen (3:3/4:4/5:5)</i>	<i>Fußballspiel unter leicht vereinfachten Bedingungen (5:5/7:7)</i>	<i>Fußballspiel unter regelgerechten Bedingungen (7:7 bis 11:11)</i>	Fußballspiel unter wettkampfnahen Bedingungen (11:11)
	Gleich- und Überzahlspiele	Überzahlspiele und Spiele mit Neutralen (5:3 bis 5:7)		
	fußballspezifische kleine Spiele mehrere Tore, Reduzierung von Spielerzahl, Vereinfachung der Regeln	Spiele auf mehrere Tore in Breite oder Tiefe	Kleinfeldfußball Spiele mit individualtaktischen Schwerpunkten Spiel auf engem Raum	Spiele in verkleinertem Raum
1:1-Situationen	Torschussspiele 1:1	Übungs- und Spielsituationen 1:1, Angriff und Abwehr (mit Helfern bzw. Anspielpunkten)	Spielsituationen 1:1/2:2 auf engem Raum spielgemäße Ballannahmeformen	1:1/ 2:2 mit Torschussbehandlung im 16m Raum
Technik	Innenseitstoß (Zuspiel) Stoppen (Ballannahme) Vollspannstoß (Torschuss) Ballführen	Innenspannstoß (Flugbälle) Dribbling und Finten Kopfballspiel	Ballannahmeformen (Rempeln/Tackling) spielgemäße Annahmeformen	Komplexe Alternativen in spielnahen Situationen, Doppelpass - Spiel
Taktik	Überzahlangriff	Zusammenspiel und Positionswechsel in die Tiefe und Breite	Flügelspiel Spielverlagerung Ausdifferenzierung der Rollen in Angriff, Mittelfeld und Abwehr	Spezialisierung auf eine Rolle in Abwehr/ Mittelfeld Angriff, Vor- Checking, Raumverteidigung, Konter
<b>HANDBALL</b>	<b>Klassenstufen 5/6</b>	<b>Klassenstufen 7/8</b>	<b>Klassenstufen 9/10</b>	<b>Klassenstufe 11/12</b>

<i>Spiel</i>	<i>Handballspiel unter vereinfachten Bedingungen (3:3/4:4)</i>	<i>Handballspiel unter leicht vereinfachten Bedingungen (4:4/6:6)</i>	<i>Handballspiel unter regelgerechten Bedingungen (6:6)</i>	Handballspiel unter wettkampfnahen Bedingungen (6:6)
	Reduzierung der Spielerzahl, Spielfeldverkleinerung, Vereinfachung der Regeln, unterschiedliches Ballmaterial, handballspezifische kleine Spiele	Überzahlspiele 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	1:1/ 2:2 Situationen mit Abschlusshandlung
Technik	Kurzpass mit Ballannahme ohne und mit Platzwechsel Prellen rechts und links Schlagwurf mit Stemm-schritt  Stopp-Bewegungen Passspiel stören	Ballannahme und -abgabe in der Vorwärtsbewegung Prellen mit Richtungsänderungen, Sprungwurf, Lauf- und Körpertäuschungen Abdecken der Wurfarmseite	Erweiterung der Passarten Schlag- und Sprungwurfvarianten Pass-/Wurftäuschungen Offensiv-/Defensivblock	Variation aller Techniken (Wurfarm, Sprungbein, Position), Technikanwendung in spielnahen Situationen
Taktik	Positionsspiel  Manndeckung	Zusammenspiel auf benachbarten Positionen einfacher Gegenstoß (Prellen) offensive mannbezogene Raumdeckung (4:0 bis 3:3)	Rollenwahrnehmung im Rückraum und am Kreis Positionswechsel, Gegenstoß (Passen)  Raumdeckung (5:1/6:0)	Spezialisierung auf eine Rolle im Angriff und Abwehr, spieladäquate Taktikvariation in Angriff/ Abwehr, Erweiterter Gegenstoß

<b>HOCKEY</b>	<b>Klassenstufen 5/6</b>	<b>Klassenstufen 7/8</b>	<b>Klassenstufen 9/10</b>	<b>Kassenstufe 11/12</b>
<i>Spiel</i>	<i>Hockeyspiel unter vereinfachten Bedingungen</i>	<i>Hockeyspiel unter leicht vereinfachten Bedingungen</i>	<i>Hockeyspiel unter regelgerechten Bedingungen</i>	<i>Hockeyspiel unter wettkampfnahen Bedingungen</i>
	Gleich- und Überzahl-spiele, Reduzierung der Spielerzahl, Spielfeld Vereinfachung der Regeln hockeyspezifische kleine Spiele Hockeytreibballspiele ohne und mit "Füchsen" Zonenhockey	Überzahlspiele und Spiele mit Neutralen  Spiele auf mehrere Tore in Breite/Tiefe des Raums Hallenhockeyvarianten 4:4 mit Kastentorwart Kleinfeldhockey 5:5	Kleinfeldhockey 6:6/7:7 (nach Möglichkeit mit Torwart)	Spiel 11:11
1:1-Situationen	Torschussspiele	Übungs- und Spielsituationen 1:1 in Angriff und Abwehr	Spielsituationen 1:1; 2:1, auf engem Raum	1:1/ 2:1 in den Strafraum mit Abschlusshandlung
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	Schlag- und Annahmetechniken (Feldhockey), Torabschluss mit Schlenzbällen, spielnahe Entscheidungssituationen
Taktik	Zusammenspiel in Zweier- und Dreiergruppen 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	Spezialisierung auf eine Rolle in Abwehr/ Angriff, Raumverteidigung, Vor- Checking, Konter

<b>BADMINTON</b>	<b>Klassenstufen 5/6</b>	<b>Klassenstufen 7/8</b>	<b>Klassenstufen 9/10</b>	Klassenstufe 11/12
<i>Spiel</i>	<i>Badmintonspiel unter vereinfachten Bedingungen (Einzel)</i>	<i>Badmintonspiel unter leicht vereinfachten Bedingungen (Einzel/ Doppel)</i>	<i>Badmintonspiel unter regelgerechten Bedingungen (Einzel/ Doppel)</i>	<i>Badmintonspiel unter wettkampfnahen Bedingungen (Einzel/ Doppel)</i>
	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	Mixed- Spiel
<i>Technik</i>	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	Festigung aller Schlag-, Lauftechniken, Rückhand-Schlagtechniken Stechen und Schneiden, kurze- flache und hohe Abwehr, Swip Aufschlag
<i>Taktik</i>	Gegner aus der zentralen Position treiben, Spiel in den ungedeckten Raum im Halbfeld	Schlag- und Lauftechniken in einfachen und komplexen Übungssituationen	Einsatz technischer Elemente in Standardsituationen, Taktik des Doppelspiels in Angriff/Abwehr	Gewinnertaktik, Erstellen taktischer Konzepte im Einzel- und Doppelspiel
<i>Schwerpunkt</i>	Miteinanderspielen	Sicherheit und Genauigkeit	Variabilität und Schnelligkeit, Platzierung	Turnierorganisation und -leitung



<b>TISCHTENNIS</b>	<b>Klassenstufen 5/6</b>	<b>Klassenstufen 7/8</b>	<b>Klassenstufen 9/10</b>	<b>Klassenstufe 11/12</b>
<i>Spiel</i>	<i>Tischtennispiel unter vereinfachten Bedingungen</i>	<i>Tischtennispiel unter leicht vereinfachten Bedingungen</i>	<i>Tischtennispiel unter regelgerechten Bedingungen</i>	<i>Tischtennispiel unter wettkampfnahen Bedingungen</i>
	Halte- und/oder Angriffsspiel mit geringer Rotation und geringem Tempo Sammeln vielfältiger Bewegungs- und Spielerfahrungen (Verwendung unterschiedlicher Materialien)	schnelleres und härteres Spiel mit geringer Rotation  einfache Spielformen mit vorgegebenen Spielweisen	variables Spiel mit verstärktem Einsatz von Rotation Spielformen mit vorgegebenen Spielweisen (Block- und Konterspiel)	variables, druckvolles Spiel mit verstärktem Einsatz von Rotationsvarianten, Spielformen mit vorgegebenen Spielweisen
<i>Technik</i>	Schlägerhaltung, Schiebeschupf (Rückhand) offensive Schlagbewegung einfache Aufschläge indirekt und direkt	Konter, Schmetterschlag (Vorhand)	Topspin (Vorhand); Block Schupf-Return  platzierte Aufschläge mit Unterschnitt	Topspin (Rückhand), Flip, Unterschnittverteidigung, Seitenschnittaufschläge
<i>Taktik</i>	verschiedene Formen des Zuspielens und Ausspiels unter vereinfachten Bedingungen	Einsatz einfacher taktischer Elemente (Platzierungsmöglichkeiten)	komplexe taktische Übungsformen mit Übergang ins freie Spiel	komplexe taktische Alternativübungen in spielnahen Situationen
<i>Schwerpunkt</i>	Miteinanderspielen	Sicherheit, Genauigkeit	Genauigkeit, Variabilität	Schnelligkeit

<b>Tennis</b>	<b>Klassenstufen 5/6</b>	<b>Kassenstufen 7/8</b>	<b>Klassenstufen 9/10</b>	<b>Kassenstufen 11/12</b>
Spiel	Tennispiel unter vereinfachten Bedingungen 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 im verkürzten und verkleinertem Feld (Einzel- und Doppelspiel)	Tennispiel unter leicht vereinfachten Bedingungen  Spielen in Zielfelder	Tennispiel unter regelgerechten Bedingungen im Normalfeld	Tennispiel unter wettkampfnahen Bedingungen  Einzel und Doppel nach taktischen Vorgaben
Technik	Vorhand-/Rückhandangriff; Vorhand, Rückhand	Vorhand-/Rückhandangriff (mit Schnittarten), Volley, Aufschlag (ins Feld)	Slice, Stopp- und Lobbälle	Schmetterschlag, Topspin
Taktik	Einzel- und Doppelspiel unter vereinfachten Bedingungen (geringere Feldausmaße, Netzhöhe variieren)	Lauf- und Schlagtechniken in einfachen und komplexen Übungssituationen, Grundlinienspiel	Lauf- und Schlagtechniken in spielnahen Standardsituationen, Spielformen mit taktischen <del>Aufgabenstellungen</del> <del>Gegensituationen</del> treiben	Spielformen mit taktischen Aufgabenstellungen (Grundlinienspiel, Serve)
Schwerpunkt	Miteinanderspielen	Sicherheit, Genauigkeit	Variabilität	Schnelligkeit

<b>VOLLEYBALL</b>	<b>Klassenstufen 5/6</b>	<b>Klassenstufen 7/8</b>	<b>Klassenstufen 9/10</b>	<b>Klassenstufe 11/12</b>
<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>	<i>Volleyball unter wettkampfnahen Bedingungen 6:6</i>
	modifizierte Spielfeldgröße, Netzhöhe, Regeln			
	volleyballspezifische kleine Spiele	Funktionsverteilung, Umschalten von Abwehr auf Angriff, Alternativlösungen		2:2/ 4:4 ohne/ mit Schmetterschlag 4:4 mit Dreierriegel
<i>Technik</i>	oberes und unteres Zuspiel in verschiedene Richtungen (Körperdrehung nach vorangegangener Bewegung situationsgerecht einsetzen)		Ausdifferenzieren der Funktionen im Angriff, Abwehr und im Angriffsaufbau durch komplexe spielnahe Übungsformen	Zuspielvarianten, Schmetterschlag über Position II,III,IV, Doppelblock
	untere Frontalaufgabe oben	Frontalaufgabe von oben		
	Frontalangriff			
<i>Taktik</i>	Zuspielpositionen (Annahme - Zuspiel)	Zusammenspiel von Zuspieler und Angreifer Variieren der Standardformen (komplexe Übungen)	Angriffsaufbau Feldabwehr	Spezialisierung auf eine Rolle in Annahme/ Angriff oder Zuspiel, Angriffs- und Abwehrsysteme, Läuferysteme (Systemläufer)
<i>Schwerpunkt</i>	Miteinanderspielen	Sicherheit, Genauigkeit	Genauigkeit, Variabilität	Variabilität

## Andere regionale Sportspiele

Aufgrund der verschiedenen kulturellen bzw. traditionellen Gegebenheiten könnte man hier das Lehrplanangebot erweitern und weitere Ballsportspiele, wie Rugby, Cricket, Baseball, Frisbee oder Softball anbieten.

Verbindliche Lehrplananforderungen gibt es an dieser Stelle nicht. Falls solche Sportspiele unterrichtet werden, können die Lehrer in Eigenverantwortung Maßstäbe erstellen.

Im Lernbereich *Sportspiele* ist folgendes Niveau am Ende der Klassenstufe 12 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,
- individuelles sporttechnisches und taktisches Können in wettkampfnahen Spielformen (Wettkämpfen) nachweisen,
- spezifische Regeln der Sportspiele kennen, anwenden und verändern können,
- taktische Kenntnisse reflektieren und situationsadäquat umsetzen können.

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

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 wettkampfnahen Bedingungen,
- Demonstration grundlegender Fertigkeiten in Komplexübungen, spielnahen Übungsformen und 1:1-Situationen,
- konditionelle und koordinative Fähigkeiten,
- theoretische Kenntnisse (Verstehen- Wiedergeben),
- ergänzende Einschätzungen beziehen sich auf die Komplexe Miteinander und Bereitsein (z. B. Fairness und Kooperation, Organisation und Leitung von Spielen, Grundverhaltensmerkmale im Spiel mit- und gegeneinander).

## ZWEIKAMPFSSPORTARTEN<sup>4</sup>

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

Ein Beitrag zur Kompetenzentwicklung wird dadurch geleistet, dass die Schüler

- erworbene körperliche Fähigkeiten und sportmotorische Fertigkeiten in Zweikampfhandlungen anwenden,
- ihre Technikanwendung zur Überwindung des Partners nach bestimmten Regeln, ohne ihn zu gefährden, bewusst gestalten,
- im Zweikampfverhalten der Achtung des Partners als soziales Miteinander besondere Bedeutung geben,
- sich kampfsporttypische Verhaltensweisen (Rituale) einschließlich Gewohnheiten der Hygiene und Körperpflege aneignen und anwenden (GE).

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

In den Klassenstufen **7/8** erweitern die Schüler ihre sportlichen Fertigkeiten durch die Weiterentwicklung koordinativ- konditioneller Fähigkeiten und 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** steht die Anwendung erworbener Fähigkeiten und erlernter Fertigkeiten in regelgerechten schulspezifischen Übungskämpfen mit situationsbedingten Entscheidungen am Boden und im Sand im Vordergrund. Der Einsatz von Würfetechniken ist nicht statthaff. Die Schüler eignen sich weitere Techniken, vor allem der Selbstverteidigung, an. Funktionsgymnastische Übungsprogramme zur Lockerung, Dehnung und Kräftigung werden von den Schülern selbst erarbeitet und angewendet.

In den Klassenstufen **11/12** festigen die Schüler erlernte Techniken vor allem durch selbstständiges Üben. Kenntnisse vertiefen sie vorwiegend durch sportart- und fächerübergreifende Themen (Belastungswirkungen, Methoden der Dehnung und Kräftigung) sowie durch praktisches Anwenden in wettkampfnahen Situation ( Bi, Ph). Die Schüler können einfache Übungskämpfe selbstständig leiten und wenden dabei ihre Kenntnisse zu den Wettkampfregeln theoretisch und praktisch an.

→

---

<sup>4</sup> Das Unterrichten im Lernbereich Zweikampfsportarten setzt eine Qualifizierung des Sportlehrers voraus

Judo	Klassenstufen 5/6	Klassenstufen 7/8	Klassenstufe 9/10	Klassenstufe 11/12
Erleben/ Spielen	Partnerübungen, Zieh- und Schiebekämpfe, Raufspiele mit und ohne Gegenstand (Ball, Ring, Gürtel), funktionsgymnastische Übungen mit und ohne Geräte, Stretching- und Yogaübungen, kleine Spiele zur Reaktionssschulung, Hasche- und Fangespiele, volkstümliches Raufen und			
Bodenbereich	Ringen vielfältiges Drehen und Wenden aus der Bauch- und Rückenlage, Verteidigen und Herauswinden, Klammern und Festhalten in der Bauch- und Rückenlage und zwischen den Beinen Wechsel von einer Haltetechnik zur anderen, Prinzipien der Befreiung aus den Festhalten (mit anschließendem Griffansatz zu einer Bodentechnik)			bekannte Bodentechniken und Varianten, Festhaltezirkel, Angriffe gegen Verteidigungspositionen Bank- oder Bauchlage
	Hon- Kesa- Ga- tame Kuzure-Kesa- Gatame Kami-Shio- Gatame	Yoko-Shio- Gatame Tate-Shio- Gatame Mune-Gatame	Ude-Hishigi- Juji-Gatame Ude-Garami Kesa-Garami	Shime-Waza
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			
	Uki- Goshi O-Goshi O-Soto-Otoshi	Koshi-Guruma Ippon- Seoi- Nage O-Soto-Gari	Hari-Goshi Tai-Otoshi Hiza-Guruma oder De-Ashi-Barai Okuri-Ashi- Barai	Bekannte Würfe re./li., Gegenwurftechniken aus verschiedenen Standardsituationen, Wurfkombinationen

	<b>Klassenstufen 5/6</b>	<b>Klassenstufen 7/8</b>	<b>Klassenstufe 9/10</b>	<b>Klassenstufe 11/12</b>
Übergang Stand - Boden	O-Goshi zu Kuzure-Kesa-Gatame	O-Soto- Gari zu Hon-Kesa-Gatame	Uki-Goshi zu Ude- Hishigi-Juji-Gatame	Ippon-Seo-Nage zu Kami-Shio-Gatame
Kampf	kleine Kampfspiele, Übungskampf am Boden, verschiedene Ausgangspositionen	Übungskampf am Boden	Übungskampf im stand und am Boden	wettkampfnaher Übungskampf
Selbstverteidigung			Armbefreiung, Abwehr von Anrempeleien, Abwehr von Armumklammerung, Reaktion mit	Abwehr aus Halsumklammerung, Transportgriffe, situationsgerechte Judotechniken

Eindrehtechniken

<b>Ringen</b>	<b>Klassenstufen 5/6</b>	<b>Klassenstufen 7/8</b>	<b>Klassenstufe 9/10</b>	<b>Klassenstufe 11/12</b>
Erleben/ Spielen	Partnerübungen, Zieh- und Schiebekämpfe, kleine Spiele zur Reaktionsschulung, funktionsgymnastische Übungen, Hebe- und Trageübungen, Hasche- Fangspiele, volkstümliches Ringen und raufen			
Bodenbereich	hohe und flache Brücke, Turnerbrücke, in Brücke springen- zurückkreisen, aus der Bankstellung Kreis rechts und links	aus der Bankstellung 1/1, Kreis rechts und links	Brückenüberschlag	Festigung und Wiederholung der bekannten Bodentechniken
	links Grundverhalten Ringerbank	Grundverhalten Bauchlage		
	Fassen des langen Armes und Rumpfs, Armdurchzug, Nackenhebel, langer Armhebel, Einsteiger	Fassen des Rumpfs und zugewandten Arms (Rolle), kurze Armhebel/ Zange, Rolle mit Armeinschluss von hinten/ von vorn (Kopfrolle)	Fassen des Rumpfes ohne Arme (Rolle), Rolle ohne Armeinschluss, Abklemmen	
Standbereich	Fassen von Arm und Kopf/-Nacken, Arm und Hüfte, eines Beines, Runterreißer, Durchschlüpfer/ Runterreißer , kleiner Schulterschwung	Doppelfassung eines Armes von innen/ außen, Fassen beider Beine, Angriff auf ein Bein, Hakeln	Umfassen des Rumpfes mit Armeinschluss, doppelter Beinangriff, Hüftwurf	Kopf- Hüftwurf, Abreißer, Schulterwurf
<b>Ringn</b>	<b>Klassenstufen 5/6</b>	<b>Klassenstufen 7/8</b>	<b>Klassenstufe 9/10</b>	<b>Klassenstufe 11/12</b>
Kampf	Bodenkampf mit Rollenwechsel(Ober-Untermann), Zweikampfübungen mit	Kniestandkampf, Standkämpfe mit Techniqueinschränkungen (keine Risikotechniken)	Übungskämpfe mit Zeitbeschränkung	Übungskämpfe ohne Zeitbeschränkung

gezielter Aufgabenstellung





## REGIONALE KAMPFSPORTARTEN

Gerade im asiatischen Raum gibt es viele andere Kampfsportarten, die in den Schulen unterrichtet werden (z.B. Wushu in Peking).

Verbindliche Lehrplananforderungen gibt es nicht. Falls andere Kampfsportarten unterrichtet werden, können die Lehrer in Eigenverantwortung Maßstäbe erstellen.

Im Lernbereich Zweikampfsportarten ist folgendes Niveau am Ende der Klassenstufe 12 anzustreben:

- erlernte Schülertechniken demonstrieren,
- verschiedene Zweikampftechniken unter wettkampfnahen Bedingungen situativ anwenden,
- Grundzüge des taktischen Verhaltens beherrschen,
- Grundfertigkeiten des Selbstverteidigung kennen und anwenden können.

Die Schüler verfügen über zweikampftechnische *Kenntnisse* (Übungsbezeichnungen, Erläuterung von Bewegungsabläufen, Wertungen) sowie über Kenntnisse zum Verhalten im Umgang mit dem Partner, wobei gegenseitige Respektierung und Fairness im Vordergrund stehen.

Wettkampfbestimmungen und Regeln sind den Schülern geläufig und finden ihren Nachweis in praktischer Anwendung. Übungskämpfe können von Schülern beurteilt werden.

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

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

Bei der Festlegung der Lernbereichsnote sollten 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 Befähigung der Schüler, auch über die Schulzeit hinaus physischen sowie psychischen Anforderungen durch selbstständiges prophylaktisches Training gerecht werden zu können (✂ 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 Leistungs-zustands erhalten,
- aufbauend auf Körperwahrnehmung und -erfahrung Übungskombinationen variieren und zunehmend selbstständig gestalten,
- Übungsbezeichnungen, Prinzipien der Belastungsgestaltung sowie sicherheits-dienliche und funktionale Bewegungsabläufe kennen lernen,
- die gesundheitsfördernde Wirkung eines moderaten Fitness-Trainings erfahren und somit den Ausgleich einseitiger körperlicher Belastung sowie den Abbau von Stress aktiv unterstützen.

Im **Komplex I** vervollkommen die Schüler ihre körperliche Leistungsfähigkeit und lernen einfache Kontrollmöglichkeiten zur Einschätzung dieser kennen. Neben der Fähigkeit zur exakten Ausführung von Beweglichkeits- und Kraftübungen erwerben die Schüler Kenntnisse über unfunktionale Bewegungen und deren Einordnung. Kenntnisse über die Planung, Organisation und Gestaltung sowie gesunde Alltags- und Sporternährung (vor, während und nach körperlicher Betätigung) werden erweitert. Die Schüler streben eine Vervollkommnung der Bewegungskoordination, der individuellen Ausdauerleistungsfähigkeit mit aerober Kapazität und wesentlicher Krafftähigkeiten für sportliche und Alltagstätigkeiten unter Einsatz abwechslungsreicher Übungsvarianten an.

Im **Komplex II** erkennen die Schüler muskuläre Dysbalancen und wissen um den gezielten Einsatz entgegengesetzt wirkender prophylaktischer Übungen im Sinne künftiger berufsbezogener Tätigkeiten. Erfahrungen und Kenntnisse über die Gestaltung unterschiedlicher Dehn- und Kraftübungen wenden die Schüler individuell in Gruppen oder mit einem Partner an. Psychoregulative Verfahren zur Stressbewältigung werden von den Schülern ausgewählt und praktiziert.

## Gesundheit und Fitness

	Komplex I	Komplex II
Erleben/Spielen	<p>Laufspiele mit verschiedenen Aufgabenstellungen zur Überwindung von Hindernissen und des eigenen Körpergewichts (Klettern, Hangeln, Kriechen, Balancieren, Springen)</p> <p>Aerobic, Stepp-Aerobic, Aquarobic</p> <p>Erproben von Bewegungen auch mit geringen Widerständen, z. B. im Wasser, mit dem Dehnband</p> <p>Formen des Circuit- und Stationstrainings, Partnerübungen</p> <p>funktionell und effizient richtiges Gestalten von Sitzen, Tragen, Heben, Stehen, Gehen</p> <p>Stretching, progressive Relaxation, Yoga, Meditation und Entspannungstechniken</p>	
aerobe Ausdauer	<p>ausdauerorientierte kleine Spiele:</p> <p>Kettenfangen, Umkehr-, Pendel-, und Rundenstaffel,</p> <p>Gelände- und Orientierungsspiele</p> <p>Dauerläufe über 12-30 min</p> <p>Dauerschwimmen über 15-20 min</p> <p>Aerobic</p> <p>Stepp-Aerobic</p>	<p>Aerobe Ausdauerformen auch in Kombinationen, modifizierter Duathlon (Laufen/ Schwimmen) und Triathlon</p> <p>Dauerläufe über 30- 40 min</p> <p>Dauerschwimmen über 20- 30 min</p> <p>Aerobic mit und ohne leichte/n Zusatzgewichte/n</p> <p>Stepp- Aerobic unter erschwerten Bedingungen</p>
Kraftausdauer	<p>Staffel- und Spielformen mit Klettern, Hangeln, Stützen, Springen, Ziehen</p> <p>Partnerübungen, Seilspringen, Tauziehen</p> <p>richtiges Sitzen, Tragen, Heben, Stehen, Gehen</p> <p>funktionelles Circuit- und Stationstraining ohne und mit zusätzlichen Widerständen</p>	<p>Stabilisierungsübungen</p> <p>Partnerübungen</p> <p>Funktionelle Kraftübungen mit unterschiedlichen Kleingeräten (Havyhands, Dehnband) und speziellen Fitnessgeräten (Kurz- und Langhantel)</p>

Übungen für die  
Hauptmuskelgruppen:

Schulter	Front- und Seitheben, Seitheben vorgebeugt (aufgelegt), Stand- und Nackendrücken
Rücken	Klimmzüge, Rudern, Latissimuszug, Zug zur Brust (eng- und breitgefasst)
Brust	Bankdrücken, Schrägbankdrücken, Liegestützbeugen, Überzüge, Seitensenken
Arme	Bizepscurls, Langhantelcurls (Rist- und Kammgriff), Trizepsstreckung, Beugestütze
Bauch	Crunshes, Diagonalcrunshes, Beckenlifts
Beine	Kniebeuge, Ausfallschritt, Beinpresse, Bein curls, Bein strecken

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
------------------------------	--

(autogenes Training, Yoga )

Beruhigungsatmung, psychoregulative Verfahren zur Stressbewältigung

Hinsichtlich der Organisation des Lernbereiches *Gesundheit und Fitness* in den Klassenstufen 5 bis 10 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, Zug-geräte) 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, 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 Leistungsermittlungen zusammen, die auf Grund des jeweiligen Anspruchsniveaus differenziert gewichtet werden müssen:

- Fitnessstests zur Ermittlung der Beweglichkeit, koordinativer und konditioneller Fähigkeiten, insbesondere der Ausdauerleistungsfähigkeit (Wahlmöglichkeiten: Schwimmen, Laufen),
- Vorbereitung und Gestaltung von Unterrichtsabschnitten nach vorgegebenen Themenschwerpunkten,
- Erstellen eines Trainingsprogramms nach Analyse des Fitnesszustands
- Theoriekontrolle zur Bewegungs-, Trainings- und Ernährungslehre,
- Einschätzen des Miteinanders sowie Fortschritts-Verstehens-Bereitseins.

## SCHWIMMEN<sup>5</sup>

Das Ziel der Ausbildung im Lernbereich *Schwimmen* besteht in der weiteren Ausprägung der bisher entwickelten konditionellen Fähigkeiten (schnell und ausdauernd), in der Vervollkommnung von Schwimmtechniken sowie die Erhöhung der Sicherheit im Wasser, insbesondere unter dem Aspekt der Selbst- und Fremdrettung.

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,
- den Unterricht aktiv mitgestalten - insbesondere im Bereich Erleben/Spielen sowie bei Elementen des Figuren-, Synchron- und Rettungsschwimmvarianten.

Im **Komplex I** stabilisieren unter Beachtung ihrer individuellen Voraussetzungen die Fähigkeiten im Schwimmen in Brust- und Rückenlage. Sie vervollkommen vorrangig ihre motorischen Fertigkeiten (Schwimmtechniken) und verbessern insbesondere ihre Ausdauerfähigkeiten. Sie eignen sich Fertigkeiten im Wasserspringen und Tauchen an, lernen Grundformen des Figuren- und Synchronschwimmens kennen.

Kenntnisse über Körperhygiene, Baderegeln sowie über Gefahren am und im Wasser werden ebenso erworben wie Grundkenntnisse der ersten Hilfe. Die Schüler setzen sich mit gesundheitsfördernden Wirkungen des Schwimmens auf den Kreislauf, auf Stoffwechselprozesse sowie auf den Halte- und Stützapparat auseinander. Sie erfahren und erleben diese unter Bezugnahme vorhandener Erkenntnisse aus dem Biologieunterricht (→ Bi) und finden zu Schlussfolgerungen für persönliches Handeln (✂ GE).

Im **Komplex II** sind die konditionellen Fähigkeiten (Schnelligkeit, Ausdauer) weiter auszuprägen. Die Schüler erlernen eine dritte Schwimmart, vervollkommen ihre sportmotorischen Fertigkeiten im Wasserspringen, Tauchen, Figuren- sowie Synchronschwimmen und wenden diese variabel an. Sie erlernen Elemente der Selbst- und Fremdrettung und setzen diese unter dem Aspekt variabler Verfügbarkeit ein, um Gefahrensituationen zur Rettung von Menschenleben zu meistern. Dabei eignen sich die Schüler spezifische Kenntnisse des Rettungsschwimmens und der ersten Hilfe an. Die im Komplex I vermittelten Kenntnisse werden vertieft und erweitert.

---

<sup>5</sup> Das Unterrichten im Lernbereich Schwimmen setzt eine entsprechende Qualifizierung des Sportlehrers voraus.

<b>Schwimmen</b>	<b>Komplex I</b>	<b>Komplex II</b>
Erleben/Spielen	vielfältige kleine Spiele ohne und mit Geräten (Bälle, Flossen, Schwimmhilfen) Haschespiele, Staffelwettbewerbe (ohne und mit Geräten) Wassergymnastik, Schnorcheln	
Schwimmtechniken ausprägen	erlernte Schwimmtechniken stabilisieren und verbessern, eine weitere Schwimmtechnik (Delphin) kennen lernen	
ausdauerndes Schwimmen	bis 20 min (auch im Wechsel der Schwimmtechniken)	bis 30 min (auch im Wechsel der Schwimmtechniken)
schnelles Schwimmen	Brust-, Kraul-, Rückenschwimmen	Kraulschwimmen
Wenden	Brust-, Kraul-, Rückenwende	Kraulschwimmen
Springen	Startsprung vom Block volkstümliche Sprünge: Fußsprung, Paketsprung, Schrittsprung, Kopfsprung	weitere volkstümliche Sprünge (bis aus 3m Höhe)
Tauchen	Streckentauchen bis 10 m, Tieftauchen nach Gegenständen, Hindernistauchen	Streckentauchen (mindestens 10m), Tieftauchen nach Gegenständen (Zeitbegrenzung)
Figuren- und Synchronschwimmen	Grundelemente ("Toter Mann", "Schweber", Wassertreten, Paddeltechniken), einfaches Figurenlegen	weitere Einzelemente (Salto vorwärts/ rückwärts, „Delfin“, Abtauchen bauch-/ rückwärts) Komplexübungen
Elemente des Rettungsschwimmens	Transportschwimmen (auch im Rettungsriff), Befreiungsriffe, Bergung	Transportschwimmen (auch im Rettungsriff), Befreiungsriffe, Bergung



Im Lernbereich *Schwimmen* ist folgendes Niveau anzustreben:

- ausdauernd und schnell schwimmen können,
- drei Schwimmtechniken,
- Fertigkeiten im Streckentauchen/Tieftauchen/Hindernistauchen,
- Startsprung vom Startblock,
- Beherrschung ausgewählter volkstümlicher Wassersprünge,
- Demonstration von Grundformen des Figuren- und Synchronschwimmens,
- erlernte Techniken der Selbst- und Fremdreitung 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 verfügen über Grundkenntnisse der Selbst- und Fremdreitung sowie der Ersten-Hilfe-Leistung.

Für die Ermittlung der *Lernbereichsnote* sollten folgende motorisch-sportliche Teilbereiche berücksichtigt werden:

- Zeitschwimmen (ausdauernd und schnell),
- Tauchen,
- Figuren- und Synchronschwimmen,
- Elemente der Selbst- und Fremdreitung.

Eine qualitative Beurteilung erlernter Schwimmtechniken ist möglich.

Bei der Festlegung der Lernbereichsnote sollten neben der motorisch-sportlichen Leistung (Fertigkeiten und Fähigkeiten) auch das Miteinander und die individuelle Bezugsebene (vor allem der Lern- und Leistungsfortschritt) Berücksichtigung finden.