

Inhaltliche Konkretisierung der im Schulcurriculum vorgesehenen Inhaltsfelder der jeweiligen Jahrgangsstufe

Jahrgangsstufe 10

Spielen: Weiterführung von **Volleyball** zur Vorbereitung auf das Volleyballturnier

den Körper trainieren, die Fitness verbessern: **gesundheitsorientiertes Krafttraining**
und weitere sportmotorische
Grundeigenschaften trainieren wie
(Reaktions-) Schnelligkeit (z.B. Laufspiele)
Koordination (z.B. Life Kinetik)
Beweglichkeit (z.B. Yoga)

Laufen, Springen, Werfen: Disziplinen der Leichtathletik kennenlernen und vertiefen:
Hochsprung und Kugelstoßen
Durchführung der Bundesjugendspiele (ggf. Sportfest 8, 9, 10)
Klassenstaffel

Jahrgangsstufe 9

Spielen: Weiterführung von Volleyball oder Einführung in ein weiteres **Rückschlagspiel**
(Badminton, Tischtennis, Tennis, ...)

Laufen, Springen, Werfen: Gesundheitsorientiertes Trainieren des **ausdauernden Laufens**
auf die Buju/Sportfest vorbereiten
sportbiologische und trainingswissenschaftliche Grundlagen

Bewegen an und mit Geräten: **Le Parkour**

Bewegungen gestalten: Erfahrungen mit der Gestaltung von **gymnastischen, rhythmischen
und tänzerischen Bewegungen** erweitern und neue Tänze
kennenlernen (z.B. Hip Hop, Standard, Zumba, Jumpstyle, Gumboot
dance, ...)

Jahrgangsstufe 8

Spielen: Basketball, Vertiefung des **Streetball** und Vorbereitung auf das BB-Turnier

Laufen, Springen, Werfen: **Leichtathletikspezifische Bewegungserfahrungen sammeln** – auf
die Bundesjugendspiele vorbereiten
Weitere leichtathletische Disziplinen und Techniken kennenlernen

Bewegungen gestalten: Erste Erfahrungen mit der Gestaltung von gymnastischen,
rhythmischen und tänzerischen Bewegungen sammeln
Gestaltung mit (Hand-)Geräten in einer Kleingruppe:
**o Rope-Skipping o Gummitwist o Ballkorobics
o Rhythmische Sportgymnastik o Step-Aerobic o...**

Jahrgangsstufe 7

Spielen: sportspielspezifische Grundlagen z.B. **Einführung Volleyball und Basketball**

Bewegen an und mit Geräten: **Turnen** und Vorbereitung auf den Turnwettkampf

Jahrgangsstufe 6

Bewegen im Wasser: **Brust-, Kraul-, und Rückenkraultschwimmen, Tauchen**
Vorbereitung auf den Schwimmwettkampf/
Klassenschwimmwettbewerb

Mit und gegen Partner kämpfen: Erleben der eigenen Kräfte und Erfahrungen
sammeln im Mit- und Gegeneinander

Fahren, Rollen, Gleiten: Waveboard

weitere mögliche Inhalte: Spielen
Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten, z.B.
Rope Skipping / Seil

Jahrgangsstufe 5

Spielen: Sportspielübergreifendes Angriffs- und Abwehrverhalten:

1. Geeignete kleine Spiele z.B. 10er Ball, Turmball, Kastenhandball
2. Ein frei zu wählendes **Zielschussspiel** z.B. Fußball
3. Beispiel eines Endzonenspiel z.B. **Rugby**

Bewegen an und mit Geräten: Zunahme an Bewegungserfahrung – Körperbeherrschung in
verschiedenen Lagen z.B. **Akrobatik, Gerätelandschaften,
Helfen und Sichern**

Laufen, Springen, Werfen: Leichtathletikspezifische Bewegungserfahrungen sammeln – auf die
Bundesjugenspiele vorbereiten

