

## Jahrgangsstufe 5 (3-stündig)

1. Bewegungsaufgaben gemeinsam lösen und vielfältige Bewegungserfahrungen beim Laufen, Springen und Werfen sammeln (ca. **20h**)
2. Sich vielfältig bewegen – durch turnerische Elemente die Bewegungserfahrung erweitern (ca. **22h**)
3. Rhythmen (mit/ohne Handgeräte) erfahren, aufnehmen und in Bewegungen umsetzen (ca. **10h**)
4. Durch partnerschaftliches Üben vom sportspielübergreifenden zum sportspielgerechten Lernen (u.a. Ballschule) (ca. **28h**)
5. Rugby (fakultativ/Kooperation SC 1880) (ca. **18h**)

Begleitend soll das Kennenlernen, die Klassengemeinschaft und die Kooperation entwickelt und gestärkt werden (ca. **22h**).

Die Themen 2 & 3 sind auch als Kombination möglich.

### Sportliche Wettkämpfe/Wettbewerbe:

Bundesjugendspiele Leichtathletik als kooperativer Klassen-  
WETTBEWERB

TT-Turnier (freiwillig)

## Jahrgangsstufe 6 (3-stündig)

1. Schwimmen (durchgehend 2-stündig/ Doppelstunde) (ca. **80h**)
2. Fahren-Rollen-Gleiten z.B. Waveboard/Wheel-UP! (ca. **9h**)
3. Kräfte messen (schieben, ziehen, widerstehen, ausweichen) / Mit- und gegeneinander Kämpfen (ca. **12h**)
4. Mini-Tänze erlernen/ Tanzen lernen (ca. **9h**)

110h fix + 10 h fakultativ/vertiefend

### Sportliche Wettkämpfe/Wettbewerbe:

Bundesjugendspiele Schwimmen (Klassenintern)

Schwimmfest mit allen 6. Klassen

## Jahrgangsstufe 7 (3-stündig)

1. Bewegungserfahrungen beim Laufen, Springen und Werfen durch wechselnde Sinnbezüge erweitern (Vertiefung von 5.1) (ca. **30h**)
2. Turnerische Fertigkeiten erwerben und gestaltend anwenden (ca. **24h**)
3. Erste Zielschusspiele: Kleinfeldspiele als Grundspiele auf dem Weg zum Wettspiel:  
  
Lernstufen jeweils in a) Basketball (ca. **12h**) und b) Fußball (ca. **12h**)
4. Vom kooperativen zum konkurrierenden Spiel: Einkontakt-Rückschlagspiele z.B. T/TT & Badminton (ca. **18h**)

Das Thema „Lernen, die eigenen Bewegungen richtig zu koordinieren“ wird in die Themen 1,2,3 und 4 integriert (ca.**22h**).

### Sportliche Wettkämpfe/Wettbewerbe:

Bundesjugendspiele Turnen: Turnwettkampf

## Jahrgangsstufe 8 (3-stündig)

1. Die Leichtathletik-Leistung nicht absolut, sondern relativ sehen (neu z.B.: Hürdenlauf, Kugelstoßen, Hochsprung) (ca. **21h**)
2. Erproben und meistern von als riskant empfundenen Bewegungssituationen (Klettern, Schwingen, Fliegen, Drehen – Etwas wagen und verantworten) (ca. **14h**)
3. Beim Turnen und in der Akrobatik gemeinsam und verantwortungsbewusst handeln (Kooperieren, Abenteuerturnen) (ca. **12h**)
4. Bewegungskünste mit dem Seil oder anderen Handgeräten) (ca. **12h**)
5. Einführung Volleyball: Wahrnehmen und spielen lernen (ca. **12h**)
6. Weitere Zielschusspiele: Kleinfeldspiele als Grundspiel auf dem Weg zum Wettspiel -> Handball (ca. **12h**) und Hockey oder/und Floorball (ca. **12h**)

Das Thema: „Belastungen dosieren und einschätzen lernen (Gesundheit/Ausdauer)“ (ca. **9h**) wird in die Themen 1,2,3,4 und 5 integriert. *Insgesamt 104h +16h fakultativ/vertiefend*

### Sportliche Wettkämpfe/Wettbewerbe:

Bundesjugendspiele Leichtathletik (Mischform aus Wettkampf und Wettbewerb)

## Jahrgangsstufe 9 (2-stündig)

1. Leistung im Leichtathletik-Mehrkampf verbessern (Vertiefung Dreikampf + u.a. neue Disziplinen) (ca. **12h**)
2. Erlernen und Variieren von tänzerischen Grundelementen (z.B. Hip-Hop, Jumpstyle, Shuffle) (ca. **9h**)
3. Einkontakt-Rückschlagspiele: Vom vereinfachten Spiel zum genormten Zielspiel (Badminton, Tischtennis oder Tennis, Squash, usw.) Vertiefung von Klasse 7 (ca. **12h**)
4. Vertiefung der Zielschussspiele Fußball und Basketball/Streetball: Stören und erobern – mit einem „fairen und regelgerechten“ Spiel in Ballbesitz gelangen (ca. **24h**)
5. Krafttraining – die Fitness steigern (ca. **11h**)

*68h fix + 12h fakultativ/vertiefend*

### Sportliche Wettkämpfe/Wettbewerbe:

Streetball-Turnier der 9.Klassen

Bundesjugendspiele LA Wettkampf (Klassenintern)

## Jahrgangsstufe 10 (2-stündig)

1. Durch ausdauerndes Laufen die Fitness verbessern und die Gesundheit fördern (ca. **12h**)
2. Selbstständiges Entwerfen und Gestalten einer Gerätekombination: „Le Parkour“ (ca. **10h**)
3. Fitness: (Step-) Aerobic, etc. (ca. **9h**)
4. Vertiefung der Zielschussspiele Handball und Hockey/Floorball als problemorientierte Taktikspiele (ca. **14h**)
5. Vom Spiel 2:2 zum wettkampforientierten Volleyballspiel (ca. **18h**)

*63h fix + 17h fakultativ/vertiefend*

### Sportliche Wettkämpfe/Wettbewerbe:

Volleyballturnier der 10. Klassen