



Fachcurriculum Sport

für die Sekundarstufe I

Stufen 5 bis 10

Nach G9-Konzeption ab Schuljahr 2024-2025

am Gymnasium Michelstadt

Stundentafel nach G9:

G 9					
5	6	7	8	9	10
3	3	3	3	2	2

Beschluss der Fachschaft vom 11.9.2012

Änderungsbeschluss vom 06.06.2024

Aktualisierungsstand: 06.06.2024

Inhaltliche Verteilung in den Jahrgangsstufen 5 bis 10 (G9)

<i>JgSt.</i>	<i>Thema</i>	<i>Inhaltliche Präzisierung / Bewegungsfelder</i>	<i>Hinweise für die Unterrichtsplanung / Pädagogische Perspektiven</i>
5.1	<i>Kleine Spiele</i>	Spielen (allgemeine und sportspielübergreifende Spielfähigkeit)	<p>Stundenzahl: ca. 16</p> <p>pädagogische Perspektiven: Soziale Interaktion; Körperwahrnehmung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Allgemeine Spielfähigkeit über Bedeutung von Regeln, soziale Kompetenz im Sport und bei Sportspielen im Speziellen (fair gewinnen und fair verlieren können) - Kennen lernen, vergleichen und verändern von Fangspielen o.Ä. - Sportspielübergreifende Spielfähigkeit anhand von kleinen Spielen mit dem Ball und erste Hinführungen zu den großen Ballspielen - genauere Hinweise: vgl. ausgearbeiteter Schwerpunkt unten
5.2	<i>Turnen</i>	<p>Turnerische Elemente am Boden, mit Geräten und mit Rollbrettern</p> <p>Bewegung an und mit Geräten; Ausdruck, Fahren, Rollen, Gleiten</p>	<p>Stundenzahl: ca. 16</p> <p>pädagogische Perspektiven: Körperwahrnehmung, Wagnis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Einführung in ausgewählte turnerische bzw. koordinative Bewegungen (Kennenslernen und Erfahren von Körperspannung, Gleichgewicht, Rhythmus, Bewegungskopplung, etc.) - Einführung in ausgewählte turnerische Geräte (Barren, Reck, Boden, Ringe, turnerischer Sprung, Trampolin, Schwebebalken) - Hallen-Winterolympiade zur Erfahrung des Bewegungsfeldes Rollen und Gleiten

<i>JgSt.</i>	<i>Thema</i>	<i>Inhaltliche Präzisierung / Bewegungsfelder</i>	<i>Hinweise für die Unterrichtsplanung / Pädagogische Perspektiven</i>
5.3	Leichtathletik	Laufen, Springen, Werfen; den Körper trainieren, die Fitness verbessern	<p>Stundenzahl: ca. 16</p> <p>pädagogische Perspektiven: Leistung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Laufen: Erlernen des Tiefstartes und Kennenlernen und Vergleichen von unterschiedlichen Staffelarten, Tempo einschätzen und (längere) Laufstrecken ökonomisch absolvieren lernen - Sprung: Vertiefung des Weitsprungs - Werfen: technisches Werfen mit dem Ball - Ziel: Optimierung der Bewegungsabläufe für die Bundesjugendspiele
5.4	Schwimmen	Bewegen im Wasser; den Körper trainieren, die Fitness verbessern	<p>Stundenzahl: ca. 16</p> <p>pädagogische Perspektiven: Leistung, Wagnis</p> <p>Schwerpunkte in den Bereichen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wassergewöhnung, Erfahren des Auftriebes im Wasser - Technisches Brustschwimmen für Fortgeschrittene und Erlernen des Brustschwimmens für Anfänger - Einführung des Startsprungs - Einführung in Kraul- und Rückenschwimmen - Wassersprünge - Ziel: Ablegen von Seepferdchen (Anfänger) und Schwimmabzeichen in Bronze und Silber (Fortgeschrittene)

JgSt.	Thema	Inhaltliche Präzisierung / Bewegungsfelder	Hinweise für die Unterrichtsplanung / Pädagogische Perspektiven
5.5	Fahren, Rollen, Gleiten	<p>Fahren, Gleiten, Gleiten</p> <p>Zentrale Strukturelemente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wagnis als Herausforderung im Bereich Geschwindigkeit, labiles Gleichgewicht und Wahrnehmung unterschiedlicher Untergründe • grundlegende Bewegungsmöglichkeiten der Antriebserzeugung, des Richtungswechsels und Bremsens als Beitrag zur Körperwahrnehmung • Beitrag zur Gesundheit durch den Aufforderungscharakter der Sportarten und deren Integration in den Alltag • Fachliche Kenntnisse und sportpraktische Handlungskompetenz durch funktionsgerechtes Einsetzen der Geräte und der ggf. erforderlichen Schutzausrüstung • sportartspezifische Gefahrenmomente erkennen und Verhaltensregeln in der Natur und im Straßenverkehr beachten 	<p>Stundenzahl: ca. 20</p> <p>Schwerpunkt im Bereich der Rollsportgeräte in der Sporthalle:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Umgang mit den Rollbrettern (Winterolympiade Klasse 5) - Möglichkeiten der Nutzung der Sporthalle, aber auch des Pausenhofs für Sportunterrichtseinheiten. - Aktionstage RolleKIDS in den Klassenprojekten für Klasse 5 und 6 - MTB-AG und Nutzung des Bikepools - Nutzung des Rollsportgerätepools der Schule - Hindernisparcour (Paletten, etc.) - Staffelspiele - Übungen, welche die Kontrolle des Rollsportgeräts festigen (Slalom, Hindernisse, Wippen, Rampen) - Technikschulung: Das bewegliche Wendemal (Einführung), Boxengasse (Einführung), Free Running (Einführung), Punktgenau (Einführung), Bremsbügel-Stopp (Richtig stoppen), Lauf-Stop (Richtig stoppen), A-Laufen-Stopp (Richtig stoppen), Sohlen-Stopp (Richtig stoppen), Eisfischen (Reifenspiele), Der Eisbär ist los (Reifenspiele), Mini-Kette (Reifenspiele), Reifen-Catch (Reifenspiele), Raus aus dem Bau (Reifenspiele), Surfing (Balance), Doobie Doo (Balance/Koordination), Manual (Balance), durch den Dschungel (Ausweichen), Lotsenspiel (Ausweichen), Flächenfresser (Ausweichen), Scooter Training Kurvenfahren (Slalom), Zahlen-Slalom (Slalom), Mückenplage (Gemeinsam unterwegs), Panzerknacker (Gemeinsam unterwegs), Scooter-Team-Race (Gemeinsam unterwegs), Schattenfahren (Präzisionsfahren), Synchronfahren (Präzisionsfahren), Zielfahren (Präzisionsfahren)

<i>JgSt.</i>	<i>Thema</i>	<i>Inhaltliche Präzisierung / Bewegungsfelder</i>	<i>Hinweise für die Unterrichtsplanung / Pädagogische Perspektiven</i>
6.1	Ringen und Raufen	<p>Mit und gegen Partner kämpfen – Ringen und Raufen</p> <p>Kämpfen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Eigene und fremde Kräfte gezielt wahrnehmen - Angemessener Umgang mit der Kraft - Antizipiertes Fallen - Kontrolliertes Fallen und Landen 	<p>Stundenzahl: ca. 12</p> <p>Pädagogische Perspektiven: Soziale Interaktion, Leisten</p> <p>Schwerpunkte in den Kompetenzbereichen: Personale und soziale Kompetenzen, Bewegungskompetenz, Urteils- und Entscheidungskompetenz sowie Teamkompetenz</p> <p>Weitere Hinweise: erforderliche Regeln für ein faires Kräftemessen und Kämpfen, Vermeidung von Verletzungen durch kontrolliertes Fallen (Falltechniken erlernen)</p> <p>genauere Hinweise: vgl. ausgearbeiteter Schwerpunkt unten</p>
6.2	Einführung in die großen Ballspiele	<p>Spielen</p> <p>Schwerpunkt: Umgang mit dem Ball (Passen, Fangen und Dribbeln)</p>	<p>Stundenanzahl: ca. 24</p> <p>pädagogische Perspektiven: Soziale Interaktion; Körperwahrnehmung</p> <p>anhand von zwei ausgewählten Zielschussspielen (mögliche Schwerpunkte: Handball, Fußball, Basketball, Hockey) werden grundlegende Techniken im Umgang mit dem Ball erlernt und vertieft</p> <p>Einführung in taktische Grundelemente anhand der ausgewählten Spiele (Angriff und Abwehr, Raumaufteilung, etc.)</p>

<i>JgSt.</i>	<i>Thema</i>	<i>Inhaltliche Präzisierung / Bewegungsfelder</i>	<i>Hinweise für die Unterrichtsplanung / Pädagogische Perspektiven</i>
6.3	Leichtathletik	Laufen, Springen, Werfen; den Körper trainieren, die Fitness verbessern	<p>Stundenzahl: ca. 16</p> <p>pädagogische Perspektiven: Leistung</p> <p>Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Laufen: Mittel- und Langstrecke - Sprung: Einführung in das Hochspringen (vom Schersprung zum Fosbury-Flop) - Wurf: Einführung in das Kugelstoßen <p>Methoden:</p> <ul style="list-style-type: none"> - erste Erfahrungen mit Ausdauertrainingsmethoden wie Intervallen oder Dauermethoden - Vergleich zwischen Wurf und Stoß, vielseitiges Werfen und Stoßen
6.4	Frei wählbar	In Absprache zwischen Schülern und Lehrern erfolgt ein frei wählbarer Schwerpunkt (mögliche Themen: Rückschlagspiel, New Games, Akrobatik, Gymnastik und Tanz)	<p>Stundenzahl: ca. 12</p> <p>Pädagogische Perspektive: variabel</p>
7.1	Basketball	Spielen	<p>Stundenzahl: ca. 16</p> <p>pädagogische Perspektiven: Leistung, Ausdruck, Gesundheit</p> <p>Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> - basketballspezifisches Dribbeln und Passen - Kleine Spiele zum Basketball - Korbwurftechniken - ausgewählte Regeln (u.a. Schrittregeln) - einfache taktische Elemente

<i>JgSt.</i>	<i>Thema</i>	<i>Inhaltliche Präzisierung / Bewegungsfelder</i>	<i>Hinweise für die Unterrichtsplanung / Pädagogische Perspektiven</i>
7.2	Turnen	Bewegung an und mit Geräten	<p>Stundenzahl: ca. 16</p> <p>pädagogische Perspektiven: Wagnis, Ausdruck, Körperwahrnehmung</p> <p>zu den bereits in der Klasse 5 erlernten Elementen und Geräten erfolgt eine Schwerpunktsetzung beim eigenständigen Zusammenstellen von Küren sowie eine situationsgerechte Erweiterung des Übungsrepertoirs</p> <p>Ziel: Ablegen der Bundesjugendspiele im Turnen innerhalb des Unterrichtes</p>
7.3	Rope-Skipping	Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten	<p>Stundenzahl: ca. 12</p> <p>pädagogische Perspektiven: Ausdruck, Körperwahrnehmung, Soziale Interaktion</p> <p>Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beherrschung des Grundschwunges (später in Variationen) - Eigenständiges Erarbeiten von variablen Elementen - Kopplung von Schwingen und Musik <p>Methoden:</p> <ul style="list-style-type: none"> - soziale Kommunikation bei der Erarbeitung von Gruppenaufführungen - Einschätzung des eigenen Leistungsvermögens bei der Übungsauswahl - Aufführung von einstudierten Bewegungsabfolgen vor einem Publikum

JgSt.	Thema	Inhaltliche Präzisierung / Bewegungsfelder	Hinweise für die Unterrichtsplanung / Pädagogische Perspektiven
7.4	Leichtathletik, Ausdauer	Laufen, Springen, Werfen, den Körper trainieren, die Fitness verbessern	<p>Stundenzahl: ca. 20</p> <p>pädagogische Perspektiven: Leistung, Gesundheit</p> <p>Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lauf: Lauftechnik beim Sprinten, Ausdauermethoden in der praktischen Erkundung, Trainieren mit Pulskontrolle - Sprung: Vertiefung von Weit- und / oder Hochsprung - Wurf: Vertiefung von Ball und Kugel
8.1	Fußball	<p>Spielen</p> <p>Vermittlung von Fußballgrundtechniken zur Förderung der Spielfähigkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> o Führen des Balles o Passen und Stoppen des Balles o Direktes Spielen des Balles o Innenseitstoß o Spannstoß o Innen- bzw. Außenriststoß 	<ul style="list-style-type: none"> • Unterrichtsstunden: 20 <ul style="list-style-type: none"> o Technikschulung: o Freies Passen und Dribbeln (z.B. auch Slalomdribbling) o Innenseitstoß als fußballspezifische Passform o Torschuss aus verschiedenen Positionen – auch gegen Störung (z.B. Hindernis, gegen passiven Gegner) o Doppelpassübungen mit aktivem/passivem (Mit-)Spieler o Torschuss nach Slalomdribbling oder nach Doppelpass mit aktiven/passiven Mitspieler (z.B. Wand, Langbank) o Angriffsverhalten (Freilaufen) im Spiel 2:2 bis 4:4 (Spielaufbau) o Abwehrverhalten 1:1; 2:2 – positionsbezogenes bzw. gruppentaktisches Abwehrverhalten („Verschieben“) o Überzahlspiel auf ein bzw. zwei Tore (3:2); 3:3:3 auf zwei Tore o Futsal mit entsprechenden Regeln

<i>JgSt.</i>	<i>Thema</i>	<i>Inhaltliche Präzisierung / Bewegungsfelder</i>	<i>Hinweise für die Unterrichtsplanung / Pädagogische Perspektiven</i>
8.2	Badminton	<p>Spielen (Rückschlagspiel)</p> <p>Vermittlung von Badmintongrundtechniken zur Förderung der Spielfähigkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> o Hoher Aufschlag o Clear o Smash o Drop <p>Vermittlung von Badmintongrundtaktiken zur Förderung der Spielfähigkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> o 1:1 Spielform o 2:2 Spielform 	<p>Unterrichtsstunden: 20</p> <p>Technikschulung:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Hoher Aufschlag o Vorhand-Überkopf-Clear o Smash o Vorhand-Überkopf-Drop o Doppelspiel Vorder- und Hinterspieler, Positionswechsel o Einnahme der zentralen Position nach jedem Schlag <p>Taktikschulung</p> <ul style="list-style-type: none"> o 1:1 Spielform o 2:2 Spielform

JgSt.	Thema	Inhaltliche Präzisierung / Bewegungsfelder	Hinweise für die Unterrichtsplanung / Pädagogische Perspektiven
8.3	Handball Spielen		<p>pädagogische Perspektiven: Leisten, Soziale Interaktion</p> <p>Schwerpunkte:</p> <p>TECHNIKKOMPETENZEN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passen in verschiedensten Varianten - Schlagwurf - Sprungwurf (evtl. Wurfvarianten) - Täuschbewegung zur Hand - Täuschbewegung gegen die Hand - Lauffinten - Passfinten - Wurffinten - Ballhandling <p>SOZIALKOMPETENZEN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mit- und gegeneinander spielen - Schiedsrichtertätigkeit - Fairness trotz Körperkontakt - Teamgeist - Spielregeln verstehen, entwickeln und akzeptieren <p>Methoden:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Erarbeiten der Grobform des Sprungwurfs anhand einer Bild- bzw. Übungsreihe - Erarbeiten von sinnvollen taktischen Lösungen beim Überzahlspiel (2:1, 3:2, 4:3) → später finden von taktischen Lösungen bei Gleichzahl - Einführung in die Protokollierung von Spielreihen anhand des „allgemeinen Spielreihenprotokolls“ - Verbesserung der Bewegungsanalyse mit Hilfe von Partnerkorrektur und Technikkontrollbögen - Schülerorientiertes Erarbeiten der Handballregeln anhand vereinfachter Spielformen - Technikfestigung beim Üben an Stationen

JgSt.	Thema	Inhaltliche Präzisierung / Bewegungsfelder	Hinweise für die Unterrichtsplanung / Pädagogische Perspektiven
8.4	Leichtathletik (Kraft, Kugelstoßen)	Laufen, Springen, Werfen unter der Perspektive den Körper trainieren, die Fitness verbessern	<p>Teilbereich Kondition: Erarbeitung eines Kraftzirkels</p> <p>pädagogische Perspektiven: Leisten, Körperwahrnehmung</p> <p>Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kraftübungen für folgende Muskelgruppen (Deltamuskel, Bizeps, Trizeps, großer Brustmuskel, gerade und schräge Bauchmuskeln, langer Rückenstrecker, Quadrizeps, Bizeps femoris, Wadenmuskel, Schienbeinmuskel) - Gesundheitsorientiertes Krafttraining – was heißt das? - Anleiten der Kraftübungen (Gesundheitsaspekt) - Ablauf eines Kraftzirkels (Agonist und Antagonist, Belastungsintensität bzw. Wiederholungen, Pausenlänge etc.) - „Sandwich-Methode“ beim Geben von Feedback <p>Methoden:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kennenlernen von Kraftübungen (Übungsvielfalt & -varianten) - Aufbau eines Kraftzirkels und dessen - Kann man gesundheitsorientiert Krafttraining betreiben? Wie sieht das aus und was gibt es zu beachten. - Eine Kraftzirkel selbstständig erarbeiten - Erfahren einiger Kraftzirkel - Feedback-Methode erproben

JgSt.	Thema	Inhaltliche Präzisierung / Bewegungsfelder	Hinweise für die Unterrichtsplanung / Pädagogische Perspektiven
9.1	Volleyball	Spielen am Beispiel eines Rückschlagsspiels	<p>pädagogische Perspektiven: Leisten, Soziale Interaktion, Körperwahrnehmung</p> <p>Schwerpunkte:</p> <p>TECHNIKKOMPETENZEN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pritschen – Angriffspritschen – Sprungpritschen (im Stand- im Sprung) - Baggern - Einerblock - Aufschlag von unten als Spieleröffnung - Anlauf und Absprung für alle Angriffshandlungen: Armschwung, beidbeiniger Absprung/Landung, Stemmschritt, 3-Schritt-Rhythmus - Drive Lehrweg: aus dem Stand, beidbeiniger Absprung, Anlauf - Drei Ballkontakte: Annahme, Stellen parallel zum Netz, Angriff - 3 : 3 - Quattro Volleyball 4 : 4 - Regeln Quattro-Volleyball Vorder- und Hinterspieler, Positionswechsel - Bisher erworbene sportartspezifische Techniken/Handlungen ausführen und optimieren - Spielspezifische Techniken und Handlungen in Angriff und Abwehr - Die erworbenen Grundtechniken spielspezifisch anwenden - Aufgaben der einzelnen Spielpositionen realisieren und umsetzen <p>SOZIALKOMPETENZEN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mit- und gegeneinander spielen - Schiedsrichtertätigkeit - Fairness - Teamgeist - Spielregeln verstehen, entwickeln und akzeptieren <p>Methoden:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Erarbeiten der Grobform des unteren Zuspiels anhand einer Bild- bzw. Übungsreihe - Erarbeiten einer sinnvollen taktischen Aufstellung beim Spiel 2:2, 3:3, 4:4 - Einführung in die Protokollierung von Spielreihen anhand des „allgemeinen Spielreihenprotokolls“ - Verbesserung der Bewegungsanalyse mit Hilfe von Partnerkorrektur und Technikkontrollbögen

JgSt.	Thema	Inhaltliche Präzisierung / Bewegungsfelder	Hinweise für die Unterrichtsplanung / Pädagogische Perspektiven
9.2	Leichtathletik Bewegungsvertiefungen beim Laufen, Springen, Werfen	Laufen, Springen, Werfen Bewegungserfahrungen sammeln und bereits gemachte vertiefen Die eigene Leistung einschätzen Kooperatives Handeln bei Partner- und Teamaufgaben Leistungssteigerung durch Übungen erreichen	Unterrichtsstunden: 15 Schwerpunkte in den Kompetenzbereichen: Bewegungskompetenz, Teamkompetenz Weitere Hinweise: durch ein vielseitiges Angebot die Sinneswahrnehmung verbessern, Bewegungserlebnis und Körpererfahrung erweitern; Möglichkeiten des kooperativen Handelns bieten; eigene Leistungsentwicklung wahrnehmen und planen (Technikverbesserung)
9.3	Tanz	Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten	pädagogische Perspektiven: Ausdruck, Körperwahrnehmung, Soziale Interaktion Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> - Grundschritte (Step-Touch, Box-Step, Grapevine, V-Step, Slide, Kick-Ball-Change, Step-Pivot, Developé Kick) - Armbewegungen (Box-Cross, Arms Push, Circle) - Präsentationskriterien - Individualkriterien (Qualität der Bewegungsausführung, Ausdruck, Rhythmus) - Gruppenkriterien (Synchronität, Kreativität, inhaltliche Vorgaben) - „Sandwich-Methode“ beim Geben von Feedback Methoden: <ul style="list-style-type: none"> - Exploration tänzerisch-rhythmischer Bewegungsmöglichkeiten - Tanzimprovisation - Eine Choreographie selbstständig erarbeiten - Videoanalyse der Minichoreographien - Feedback-Methode erproben

<i>JgSt.</i>	<i>Thema</i>	<i>Inhaltliche Präzisierung / Bewegungsfelder</i>	<i>Hinweise für die Unterrichtsplanung / Pädagogische Perspektiven</i>
9.4	Frei wählbar	In Absprache zwischen Schülern und Lehrern erfolgt ein frei wählbarer Schwerpunkt (mögliche Themen: Rückschlagspiel, New Games, Akrobatik, Gymnastik und Tanz)	Stundenzahl: ca. 12 Pädagogische Perspektive: variabel
10.1	Kondition, Kraft und Ausdauer	den Körper trainieren, die Fitness verbessern	<p>pädagogische Perspektiven: Leisten, Körperwahrnehmung</p> <p>Teilbereich Kondition: Erarbeitung eines Kraftzirkels pädagogische Perspektiven: Leisten, Körperwahrnehmung</p> <p>Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kraftübungen für folgende Muskelgruppen (Deltamuskel, Bizeps, Trizeps, großer Brustmuskel, gerade und schräge Bauchmuskeln, langer Rückenstrecker, Quadrizeps, Bizeps femoris, Wadenmuskel, Schienbeinmuskel) - Gesundheitsorientiertes Krafttraining – was heißt das? - Anleiten der Kraftübungen (Gesundheitsaspekt) - Ablauf eines Kraftzirkels (Agonist und Antagonist, Belastungsintensität bzw. Wiederholungen, Pausenlänge etc.) - „Sandwich-Methode“ beim Geben von Feedback <p>Methoden:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kennenlernen von Kraftübungen (Übungsvielfalt & -varianten) - Aufbau eines Kraftzirkels und dessen - Kann man gesundheitsorientiert Krafttraining betreiben? Wie sieht das aus und was gibt es zu beachten. - Eine Kraftzirkel selbstständig erarbeiten - Erfahren einiger Kraftzirkel - Feedback-Methode erproben

JgSt.	Thema	Inhaltliche Präzisierung / Bewegungsfelder	Hinweise für die Unterrichtsplanung / Pädagogische Perspektiven
10.2	Hockey (Floorball)	<p>Spielen</p> <p>Vermittlung von Grundtechniken des Floorballs zur Förderung der Spielfähigkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> o Führen des Balles o Passen und Stoppen des Balles o Direktes Spielen des Balles 	<p>Unterrichtsstunden: 20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Techniks Schulung: - Freies Passen und Dribbeln (z.B. auch Slalomdribbling) - Torschuss aus verschiedenen Positionen – auch gegen Störung (z.B. Hindernis, gegen passiven Gegner) - Doppelpassübungen mit aktivem/passivem (Mit-)Spieler bzw. gegen Langank - Torschuss nach Slalomdribbling oder nach Doppelpass mit aktiven/passiven Mitspieler (z.B. Wand, Langbank) - Angriffsverhalten (Freilaufen) im Spiel 2:2 bis 4:4 (Spielaufbau) - Abwehrverhalten 1:1; 2:2 – positionsbezogenes bzw. gruppentaktisches Abwehrverhalten („Verschieben“) - Überzahlspiel auf ein bzw. zwei Tore (3:2); 3:3:3 auf zwei Tore - Spielformen mit mehreren Toren (Kleine Kästen, Stangentore, Hockeytore etc.)
10.3	Leichtathletik – Die Wurfdisziplinen im Fokus	Laufen, Springen, Werfen	<ul style="list-style-type: none"> - Mögliche Lernaufgaben: - Würfe mit verschiedenen Speeren, Disken und Wurfballen - Krafttraining mit einfachen Geräten (Speerbälle, eigenes Körpergewicht, etc.) - Methodische Reihe zum Standwurf mit dem Speer - Koordinative Übungen zum Erlernen des Dreierhythmus im Speerwurf (Läufe mit dem Speer, Laufschulung, etc.) - Wettkämpfe aus dem Stand mit beiden Armen, verschiedenen Gewichten oder mit Handicaps - Regelgerechtes Werfen im Dreierhythmus (Differenzierung: langer Anlauf) mit dem Speer - Methodische Reihe mit dem Diskus vom „Kegeln“ über den Vertikalwurf zum Horizontalwurf aus dem Stand (Differenzierung: Wurf mit Angleitbewegung aus dem Ring)

<i>JgSt.</i>	<i>Thema</i>	<i>Inhaltliche Präzisierung / Bewegungsfelder</i>	<i>Hinweise für die Unterrichtsplanung / Pädagogische Perspektiven</i>
10.4	Tischtennis	Spielen am Beispiel eines Rückschlagspiels	<ul style="list-style-type: none"> - Erarbeiten der Grobformen der Aufschlagvariationen, des Vorhand- und Rückhandvariationen, des Schmetterschlags anhand einer Bild- bzw. Übungsreihe. - Erarbeiten einer sinnvollen taktischen Aufstellung beim Spiel 1:1, 2:2 - Einführung in die Protokollierung von Spielreihen anhand des „allgemeinen Spielreihenprotokolls“ - Verbesserung der Bewegungsanalyse mit Hilfe von Partnerkorrektur und Technikkontrollbögen