

FETT gedruckt sind verbindliche Inhalte

Klasse	5	6	7	8	9	10
Themenbereich	Thema Inhalt /Bsp.	Thema Inhalt /Bsp.	Thema Inhalt /Bsp.	Thema Inhalt /Bsp.	Thema Inhalt /Bsp.	Thema Inhalt /Bsp.
Sportspiele	Ballschulung I • passen, fangen, Zielwürfe, • orientieren, freilaufen und anbieten, • dribbeln (re. / li.), Schrittregel, kein Doppeldribbeln, • kleine Spiele z.B. Turmball, Mini-Handball, Ball-über-die-Schnur, Völkerball, Hütchenklau.	Ballschulung II • übergreifendes Taktikverständnis, kleine Spiele Völkerball (Turnier), Hütchenklau, Brennball, Merkball, Mini-Handball	Zielschussspiele I • Zielwürfe und Zielschüsse unter Druck • Orientierung im Raum • Vertiefung Taktikverständnis • Fußball, Zonenbasketball, Floorball u.a.	Zielschussspiele II • Schläger und Ballgewöhnung, • Ballführung, Schusstechnik, Regelkenntnis. • Floorball (Unihoc) Rückschlagsspiele I • Schläger und Ballgewöhnung, • Schlag- und Spieltechniken Badminton, Volleyball (Einführ.)	Rückschlagsspiele II • Volleyball Entwickeln der allgemeinen Spielfähigkeit im Kleinfeld Pritschen, Baggern, Aufschlag , Schlagen.	Zielwurfspiele • Zielwürfe aus dem Stand und Dribbling (Korbleger) • Orientierung im Raum • Taktikverständnis, Offense, Defense. Basketball , Handball
Mögliche Prüfungsformate	Prüfung der Wurf- und Fangtechnik Jahrgangsturnier Völkerball Koordinationsparcours mit Bällen Spielprüfung		Jahrgangsturnier Fußball DFB-Fußballabzeichen Demonstrations- oder Spielprüfung	Jahrgangsturnier Floorball Floorball-Abzeichen Demonstrations- oder Spielprüfung	Jahrgangsturnier Volleyball Volleyball-Abzeichen der DVJ Demonstrations- oder Spielprüfung	Jahrgangsturnier Basketball Basketballtest (mobilesport.ch) Demonstrations- oder Spielprüfung
Raufen, Ringen, Verteidigen	Zieh- und Schiebekämpfe; Regeln/Rituale; Berührungsängste abbauen; Körperkontakt zulassen Fairer Umgang miteinander					
Mögliche Prüfungsformate	Kleine Turniere (Reiterkampf)					

Klasse	5	6	7	8	9	10
Sich fit halten	Ausdauer trainieren Individuelles Lauftempo finden; Zeitschätzläufe; Teamläufe; spielerische Ausdauerschulung Beweglichkeit Richtiges Dehnen Koordinative Grundlagen Seilspringen, Lauf-ABC, Life-Kinetik		Ausdauer trainieren Beweglichkeit; Koordination: Rope Skipping; Gummitwist Kraft trainieren Zirkeltraining		Ausdauer trainieren Koordination: Rope Skipping; Gummitwist; Step-Aerobic Kraft trainieren – Beweglichkeit erhalten Zirkeltraining, diverse Fitness-Tests (Bsp. Münchner Fitnestest)	
Mögliche Prüfungsformate nach Bewertung M/V („Kinder Können“)	Test: Ausdauernd laufen (Bewertungstabelle MDG) Lauftag, Laufabzeichen (AOK) Seilspringen, Koordinationszirkel		Test: Ausdauernd laufen (Bewertungstabelle MDG) Shuttle Run, Coopertest Seilspringen, Stützkrafttest u.a. Erarbeitung & Präsentation einer Kür		Test: Ausdauernd laufen (Bewertungstabelle MDG) Seilspringen, Stützkrafttest Erstellen von Stationskarten zu Kraft, Koordin.- und Beweglichkeitstraining Münchener Fitnesstest, Shuttle Run, Coopertest Bewertung eines Trainingstagebuchs	
Bewegungsgestaltung Tanz	Rhythmen wahrnehmen , sich zur Musik bewegen Erwärmung zur Musik		Takt halten (Gummitwist, Rope Skipping, Step) Choreographien umsetzen und entwickeln Sich synchron bewegen		Raumwege und Bewegungsebenen variieren Choreographien entwickeln (Step, Ballkorobics...) Bewertungskriterien entwerfen Sich synchron bewegen	
Mögliche Prüfungsformate	ohne Vorgabe		vorgegebene Choreografien präsentieren und ggfs. erweitern Erstellen einer Gruppenchoreografie		eine eigene Choreografie präsentieren und anhand gemeinsam festgelegter Kriterien bewerten	

Klasse	5	6	7	8	9	10
Turnen (mögliche Schwerpunkte)	Bodenturnen: Rolle vw, rw; Handstand; Rad; Körperspannung Akrobatik: Entwicklung akrobatischer Figuren, Gleichgewicht schulen, Balancieren Minitrampolin: Verschiedene Sprünge/ Drehungen Parallelbarren: Schwingen, Stützen, Kehre, Wende		Bodenturnen weiterführen; Bockspringen Minitrampolin: Verschiedene Sprünge/ Drehungen Parallelbarren: Schwingen, Stützen, Kehre, Wende Reck: Auf-, Um-, Unterschwung Ringe: Schwingen, Drehen, Abgang Balken: Balancieren, Gleichgewicht Parcour		Sprung: Hock-, Grätschsprünge auf / über den Kasten Bodenturnen: Handstand (abrollen); Rad, Radwende, Rolle rw durch den flüchtigen Handstand Paar- oder Gruppenturnen Parcour	
Mögliche Prüfungsformate	Sich gegenseitig stützen, helfen und sichern Verbindungsmöglichkeiten zwischen einzelnen Elementen finden		Bewegungsaufgabe präsentieren, Präsentation einer Ringe-Kür kreatives und effizientes Überwinden eines Hindernisparcours		Präsentation entsprechender Übungen/ einer Kür kreatives und effizientes Überwinden eines Hindernisparcours	
Schwimmen		Sicher schwimmen lernen (Technik Brustschwimmen, Kraulschwimmen) Ausdauernd schwimmen; Mind. Bronze Schwimmabzeichen				
Prüfungsformate		Jugendschwimm- abzeichen 50 m Zeitschwimmen (Brust) Technik Startsprung 25 m Kraulschwimmen (Technik) 600m Dauerschwimmen; Streckentauchen				

Klasse	5	6	7	8	9	10
Laufen, Springen, Werfen	Grundlagenschulung Laufen: Koordinativ laufen und sprinten (z.B. Lauf- ABC, Reaktionsübungen) Staffelläufe (z.B. Pendelstaffel , Umkehr-, Slalomstaffel) Hindernisläufe, Ausdauernd laufen (s.o. Fitness) Springen: Sprint-Sprung-ABC, Sprungformen in die Weite (z.B. Zonenweitsprung...) und Höhe, Einf. Schersprung Werfen / Stoßen: vielfältige Formen des Werfens und Stoßens mit Variationen der Wurfbewegung (Schlag-/ Ballwurf, Heuler werfen) Stoß, ein-, beidarmig, wechselweise), der Wurfrichtung, der Ausgangslage (aus dem Grätschsitz, Knie-, Parallel-, Schrittstand, mit/ohne Auslage), der Geräte (Schlag-, Gymnastik-, Flatterbälle) 3kg-Medizinball stoßen		Laufen: Schulung der Lauftechnik und der Reaktionsschnelligkeit, Verbesserung der Koordination, Unterscheidung verschiedener Laufstile beim schnellen / langsamen Laufen (Sprint, Mittel- und Langstreckenlauf), Einführung in die Grundtechniken des Startens (Hoch-, Kauer-, Tiefstart), Staffellauf (Erlernen der Stabübergabe , Erhöhung des Lauftempos), Ausdauernd laufen (s.o. Fitness) Springen: Sprint-Sprung-ABC, Schulung von Sprungtechniken (Schritt-Weitsprung , Weitsprung über Hindernisse Hochsprung aus geradem Anlauf als Hocksprung, Schere, mit Bogenanlauf als Schersprung und Flop, Einf. Flop-Technik Absprung mit einer Sprunghilfe, z.B. Kastenelement, Reutherbrett, Absprung und Lattenüberquerung aus 3/5/7 Schritten Anlauf Werfen / Stoßen: Schulung des Ballwurfs (Schlagball) (Würfe mit Dreischritt-, Fünfschrittrhythmus, mit längerem Anlauf) und der Wurfauslage, Schulung des Drehwerfens mit Reifen oder Schleuderball (Schleuderwurf aus dem Stand mit weitem Ausholen, aus dem Gehen, aus dem Dreierrehythmus), Einf. Kugelstoßen Kl.7 Standstoß; Kl.8 mit Drehstoßbewegung a		Laufen: Verbesserung der Lauftechnik und des schnellen Laufens (Sprint), Schulung der Starttechnik (Tiefstart aus dem Startblock), Schulung des Beschleunigungsvermögens („Fliegende“ Sprints mit „fliegenden“ Starts, Steigerungsläufe, Maximalsprints), Staffellauf (Verbessern der Stabübergabetechnik und des Anlauf- und Ablaufverhaltens , Einf. Hürdentechnik (schnelles Überlaufen von Hindernissen, z.B. Bananenkartons und niedrige Hürden, Probieren des Hürdenschrittes an Hindernisbahnen im 1er-, 3er-, 5-er-Rhythmus, evtl auch im 4-er- oder 6-er-Rhythmus, Überlaufen von 2 bis 3 Hürden in verschiedenen Abständen), Ausdauernd laufen (s.o. Fitness)z.B. Fahrtspiel, Pyramidenläufe, Tempowechseldauerlauf, Tempoläufe, Orientierungsläufe Springen: Sprint-Sprung-ABC, Verbesserung der Sprungtechniken (Weitsprung, Fosbury-Flop, Optimierung des Anlaufs, Absprungs, der Lattenüberquerung und Landung aus dem Anlauf Werfen / Stoßen: Verbesserung der Kugelstoß- („Wechselschritt-Technik“ und O’Brien-Technik) Frühestens ab Kl. 10: Einf. Speerwurf	
Mögliche Prüfungsformate	Prüfungsformate anhand der vereinbarten Prüfungstabellen (M/V)		Hochsprung mit individueller Sprungtechnik (Abstand zwischen Körpergröße und erreichter Höhe) Additionsweitsprung (die drei besten Leistungen aus vier Sprüngen) Bundesjugendspiele Prüfungsformate anhand der vereinbarten Prüfungstabellen (M/V)			

