

Liebe Schülerinnen und Schüler, liebe Eltern,

in der Jahrgangsstufe 5 erwarten euch folgende Themen im Sportunterricht.

Die Themen sind nach den Bewegungsfeldern geordnet, eine feste Reihenfolge gibt es nicht zwingend.

<b>✓</b>	<b>Bewegungsfeld 1 - Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</b>
	<p>Warum wärme ich mich auf? – Aufwärmprozesse am eigenen Körper wahrnehmen und Übungen durchführen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elemente des Aufwärmens (Laufteil, Dehnen, Kräftigen)</li> <li>• Effekte des Aufwärmens</li> <li>• Körperreaktionen beim Aufwärmen</li> </ul>
	<p>Alles eine Frage der Balance → mich bringt nichts aus der Bahn – die verschiedenen Sinneswahrnehmungen für die Herstellung des Gleichgewichts erkennen, sich mit dem Wechsel von Spannungs- und Entspannungsprozessen auseinandersetzen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verschiedene Stationen zur Gleichgewichtserfahrung</li> <li>• Erarbeiten von Situationen zur Gleichgewichtsschulung</li> <li>• Vertrauensspiele</li> </ul>
<b>✓</b>	<b>Bewegungsfeld 2 - Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen</b>
	<p>Welche (Pausen-)Spiele machen am meisten Spaß? – verschiedene Spielideen kriteriengeleitet einschätzen, Regeln sinnvoll variieren und Lieblingsspiele (er-)finden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Regeln in Spielen einhalten</li> <li>• Regeln in Spielen reflektieren und abwandeln</li> <li>• Sich auf ein Spiel einigen</li> </ul>
	<p>Systematisch und strukturiert spielen lernen – grundlegende Spielfertigkeiten und –fähigkeiten in Kleinen Spielen anwenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Absprachen in Spielen treffen</li> <li>• Gemeinsam als Mannschaft taktieren</li> <li>• Ein Zusammenspiel ermöglichen</li> </ul>
<b>✓</b>	<b>Bewegungsfeld 3 - Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</b>
	<p>Höher, schneller, weiter – einen leichtathletischen Wettkampf individuell vorbereiten und gemeinsam durchführen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterscheidung von Übungs- und Wettkampfverhalten einüben und zeigen</li> <li>• Sicherheitsbestimmungen und grundlegende Wettkampffregeln in den genannten Disziplinen</li> </ul>
	<p>Laufen über Stock und Stein – Laufen in seiner Vielfalt anwenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterschiedliche Anforderungen beim Laufen</li> <li>• Phasierung des Laufschriffs</li> <li>• Bewegungsmerkmale beim schnellen / ausdauernden Laufen</li> <li>• Körperreaktionen beim schnellen / ausdauernden Laufen</li> <li>• Unterschiedliche Formen des Laufens</li> </ul>
	<p>Ganz schön aus der Puste? – Mit Freude ohne Unterbrechung länger ausdauernd laufen können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Individuelle aerobe und anaerobe Belastungen wahrnehmen und die eigene Leistungsfähigkeit einschätzen</li> <li>• Anpassung der Laufgeschwindigkeit an die individuelle Leistungsfähigkeit</li> <li>• Merkmale körperlicher Reaktionen bei ausdauerndem Laufen benennen</li> </ul>
<b>✓</b>	<b>Bewegungsfeld 4 - Bewegen im Wasser – Schwimmen</b>
	<p>„Sich im Wasser bewegen“ – spielerisch grundlegende Erfahrungen mit dem Element Wasser machen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlegende technisch-kloordinative Fertigkeiten demonstrieren</li> <li>• Elementare Gesetzmäßigkeiten des Bewegens im Wassererfahren erfahren</li> <li>• Baderegeln benennen und beschreiben</li> </ul>
	<p>„Brustschwimmen“ – die Brustschwimmtechnik in ihren Grundzügen inklusive Start und Wende beherrschen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Brustschwimmtechnik mit Atmung, Start und Wende skizzieren und analysieren</li> </ul>

✓	<b>Bewegungsfeld 5 - Bewegen an Geräten – Turnen</b>
	Kleine Akrobaten ganz groß – Akrobatische Kunststücke mit dem Partner und / oder in Kleingruppen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbinden von turnerischen und akrobatischen Elementen</li> </ul>
✓	<b>Bewegungsfeld 6 - Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste</b>
	„Ich bewege mich im Rhythmus!“ – einfache technisch-koordinative Grundformen kennenlernen und für eine ästhetisch-gestalterische Präsentation nutzen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rhythmusschulung</li> <li>• Einführen von unterschiedlichen Parametern der Gymnastik</li> <li>• Gestaltungsaufgabe unter besonderer Berücksichtigung der tänzerisch-gymnastischer Bewegungstechniken (Laufen, Hüpfen, Springen)</li> </ul>
✓	<b>Bewegungsfeld 7 - Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele</b>
	Basketball im Team spielen – Einfache Aufgaben im Mannschaftssport Basketball taktisch sicher und regelgerecht bewältigen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbinden von technischen und taktischen Fertigkeiten und Fähigkeiten</li> <li>• Entwickeln und Anwenden von regelkonformen Spielverständnis</li> </ul>
	Mit dem Partner spielen – Grundlagen des Badminton sicher und regelgerecht beherrschen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbinden von technischen und taktischen Fähigkeiten und Fertigkeiten</li> <li>• Entwickeln und Anwenden von regelkonformen Spielverständnis</li> </ul>
	Erkenne die Möglichkeit – Technisch sicher und taktisch situationsangemessen im Mannschaftsspiel Basketball agieren und reagieren <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbinden von technischen und taktischen Fähigkeiten und Fertigkeiten</li> <li>• Entwickeln und Anwenden von regelkonformen Spielverständnis</li> </ul>
✓	<b>Bewegungsfeld 8 - Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport / Bootssport / Wintersport</b>
	Sicher ist sicher! – Erste Erfahrungen mit Inlineskates <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erste Grundlagen der Fahrtechniken erlernen</li> <li>• Sicherheitsmaßnahmen kennen</li> <li>• Bremstechniken</li> <li>• Sicheres Fallen</li> <li>• Ausweichen</li> </ul>
✓	<b>Bewegungsfeld 9 - Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport</b>
	Fairness bei Partner- und Gruppenkämpfen – gemeinsam Regeln für einen fairen Kampf aufstellen und in ersten Wettkämpfen am Boden erproben <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erhalten der eigenen Körperspannung</li> <li>• Den Gegner aus der Balance bringen</li> <li>• Dosierter Krafteinsatz</li> <li>• Fairness</li> <li>• Regeln</li> </ul>

Liebe Schülerinnen und Schüler, liebe Eltern,

in der Jahrgangsstufe 6 erwarten euch folgende Themen im Sportunterricht.

Die Themen sind nach den Bewegungsfeldern geordnet, eine feste Reihenfolge gibt es nicht zwingend.

✓	<b>Bewegungsfeld 1 - Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</b>
	<p>Ich fahre einen Heißluftballon! – Eine grundlegende Entspannungstechnik angeleitet ausführen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Phantasiereisen</li> <li>• Entspannung</li> <li>• Meditation</li> </ul>
✓	<b>Bewegungsfeld 2 - Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen</b>
	<p>Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen – (Lauf-)Spiele mit und ohne Ball</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielerisches Verbinden von technischen und taktischen Fertigkeiten und Fähigkeiten</li> <li>• Entwickeln und Anwenden von Spielfluss</li> </ul>
✓	<b>Bewegungsfeld 3 - Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</b>
	<p>Große Sprünge machen – Springen in seiner Vielfalt anwenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterschiedliche Formen des Springens</li> <li>• Unterschiedliche Anforderungen des Springen (z.B. weit, hoch, weit und hoch)</li> <li>• Phasierung von Sprungbewegungen</li> <li>• Bewegungsmerkmale bei weitem und hohem Springen benennen</li> </ul>
	<p>Weitwerfen...gar nicht so schwer – wie weites Werfen gelingen kann</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterschiedliche Anforderungen beim Werfen</li> <li>• Wurfbewegungen variieren</li> <li>• Grundlegende Unterscheidung des Werfens und Stoßens</li> <li>• Phasierung von Wurfbewegungen</li> <li>• Bewegungsmerkmale beim Werfen</li> </ul>
✓	<b>Bewegungsfeld 4 - Bewegen im Wasser – Schwimmen</b>
	<p>„Ins Wasser springen“ – durch vielfältiges Springen die eigenen Ängste überwinden und das eigene Risiko einschätzen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprungvarianten beschreiben</li> <li>• Sicherheitsaspekte beim Wasserspringen problematisieren</li> <li>• Ängste abbauen</li> </ul>
	<p>„Tief und weit tauchen“ – Sich unter Wasser orientieren können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewältigung von Angstsituationen</li> <li>• Druckausgleich</li> <li>• Gefahren beim Tauchen problematisieren und beurteilen</li> </ul>
	<p>„Rückenschwimmen“ – die Rückenkreulschwimmtechnik in ihren Grundzügen inklusive Start und Wende erlernen und anwenden können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rückenkreulschwimmtechnik mit Atmung, Start und Wende skizzieren und analysieren</li> </ul>
	<p>„Längere Strecken zurücklegen“ – in einer selbst gewählten Schwimmtechnik ausdauernd schwimmen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anpassung der Schwimmgeschwindigkeit an die individuelle Leistungsfähigkeit</li> <li>• Gesundheitsförderliche Aspekte der Sportart Schwimmen auswerten</li> </ul>
✓	<b>Bewegungsfeld 5 - Bewegen an Geräten – Turnen</b>
	<p>Drehungen um die Quer- und die Längsachse turnen! – Am Boden grundlegende turnerische Elemente in Kombination turnen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Drehen am Boden (Rolle vw, Rolle rw, Handstand abrollen, etc.)</li> <li>• Bewegungsbeschreibungen</li> </ul>
	<p>Hauptsache angstfrei! – Felgbewegungen am Reck sicher turnen und sachgerecht helfen und sichern</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Am Reck sicher turnen und Turnenden am Reck verantwortungsbewusst helfen</li> <li>• Bewegungsbeschreibungen</li> </ul>

✓	<b>Bewegungsfeld 6 - Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste</b>
	Aerobic, HipHop, Breakdance – Musik und Rhythmus in Bewegung umsetzen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Umsetzen einer Gestaltungsaufgabe unter Berücksichtigung von Musik und Rhythmus</li> </ul>
✓	<b>Bewegungsfeld 7 - Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele</b>
	Das Spiel strukturieren – Spielsituationen im Basketball wahrnehmen und technisch-koordinativ sowie taktisch-kognitiv situationsangemessen handeln <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbinden von technischen und taktischen Fähigkeiten und Fertigkeiten</li> <li>• Erarbeiten und Erproben individual- und gruppentaktischer Spielstrategien</li> </ul>
✓	<b>Bewegungsfeld 8 - Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport / Bootssport / Wintersport</b>
✓	<b>Bewegungsfeld 9 - Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport</b>
	Partner- und Gruppenkämpfe im Stand vorbereiten und beim Gegeneinander kooperieren <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erhalten des eigenen Gleichgewichts</li> <li>• Brechen des gegnerischen Gleichgewichts</li> <li>• Dosierter Krafteinsatz</li> </ul>

Liebe Schülerinnen und Schüler, liebe Eltern,

in der Jahrgangsstufe 7 erwarten euch folgende Themen im Sportunterricht.

Die Themen sind nach den Bewegungsfeldern geordnet, eine feste Reihenfolge gibt es nicht zwingend.

<b>✓</b>	<b>Bewegungsfeld 1 - Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</b>
	<p>Bald geht´s auf die Piste! – Sich funktional sportspezifisch aufwärmen und auf die anstehende Skifahrt funktionsgerecht vorbereiten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elemente des Aufwärmens</li> <li>• Effekte des Aufwärmens</li> <li>• Selbstständige Gestaltung von funktionsgerechten Aufwärmprogrammen</li> <li>• Beurteilung von funktionsgerechten Aufwärmprogrammen</li> </ul>
	<p>Wie kann ich mich verbessern? – Ausgewählte Faktoren psycho – physischer Leistungsfähigkeit weiterentwickeln und diese in Anforderungssituationen zeigen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leistungsrelevante Ausgangslage feststellen</li> <li>• Kennenlernen des Intervalltrainings als Möglichkeit zur Verbesserung der Ausdauer</li> <li>• Auswerten der eigenen Entwicklung</li> </ul>
<b>✓</b>	<b>Bewegungsfeld 2 - Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen</b>
	<p>Geschicklichkeitsspiele erproben</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zielen und treffen</li> <li>• Balancieren</li> <li>• Gemeinsame Absprachen treffen</li> </ul>
	<p>Systematisch und strukturiert spielen lernen – grundlegende Spielfertigkeiten und –fähigkeiten in Ballspielen anwenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• In einem Ballspiel gemeinsam taktische Absprachen treffen</li> <li>• In einem Ballspiel einen Spielfluss herstellen</li> </ul>
	<p>Wie spiele ich erfolgreich (auch in mir unbekanntem Spielen)? – Verbesserung spielübergreifender technischer und taktischer Fähig- und Fertigkeiten in durch unterschiedliche Rahmenbedingungen veränderbaren Spielen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbinden von technischen und taktischen Fertigkeiten und Fähigkeiten</li> <li>• Entwickeln und Anwenden von regelkonformen Spielverständnis</li> </ul>
<b>✓</b>	<b>Bewegungsfeld 3 - Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</b>
	<p>Fit und gesund! – Ausdauerndes Laufen systematisch verbessern</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kurz-, Mittel- und Langzeitausdauer</li> <li>• Aerobe und anaerobe Ausdauer</li> <li>• Trainingsformen der Ausdauer erproben und für das eigene Training nutzen</li> <li>• Gesundheit – Leistung</li> <li>• Belastungsparameter beschreiben, darstellen und beurteilen können</li> <li>• Pulsmessung und -steuerung</li> </ul>
<b>✓</b>	<b>Bewegungsfeld 4 - Bewegen im Wasser – Schwimmen</b>
	<p>„Ich will sicherer werden“ – die Rücken- und Brustschwimmtechnik mit Start und Wende verbessern</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rücken- und Brustschwimmtechnik mit Atmung und Start vergleichen und gegenüberstellen</li> </ul>
	<p>„Sich selbst und anderen helfen können“ – Entwicklung der allgemeinen Rettungsfähigkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vermittlung rettungsschwimmerischer Inhalte</li> </ul>
	<p>„Kraul“ – die Kraulschwimmtechnik in ihren Grundzügen inklusive Start und Wende erlernen und anwenden können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vermittlung und Analyse der Kraulschwimmtechnik mit Atmung, Start und Wende</li> </ul>
	<p>„Durchhalten“ – sich Ausdauerziele setzen und diese energisch verfolgen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anpassungen der Schwimmgeschwindigkeit an die individuelle Leistungsfähigkeit analysieren</li> <li>• Gesundheitsförderliche Aspekte der Sportart Schwimmen beurteilen</li> </ul>

✓	<b>Bewegungsfeld 5 - Bewegen an Geräten – Turnen</b>
	<p>Und rüber! – Normgerechtes und kreatives, in jedem Fall aber sicheres Überwinden von Hindernissen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• An verschiedenen Geräten sicher und verantwortungsbewusst turnen und anderen helfen</li> <li>• Bewegungsbeschreibungen</li> <li>• Helfergriffe</li> </ul>
✓	<b>Bewegungsfeld 6 - Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste</b>
	<p>„Stomp“ – Synchronisierung von Bewegung in der Gruppe unter Anwendung von Gestaltungsmerkmalen (Körperspannung, Bewegungsrhythmus, - dynamik, -weite, -tempo, Raumorientierung)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entwicklung einer Choreographie unter Berücksichtigung von Rhythmus und Gestaltungskriterien</li> </ul>
✓	<b>Bewegungsfeld 7 - Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele</b>
	<p>Vom Miteinander zum Gegeneinander – Technisch sicher, taktisch situationsangemessen und regelkonform Badminton spielen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbinden von technischen und taktischen Fertigkeiten und Fähigkeiten</li> <li>• Entwickeln und Anwenden von regelkonformen Spielverständnis</li> </ul>
	<p>Den Gegner überlisten – Komplexe Spielsituationen im Basketball wahrnehmen und technisch-koordinativ sowie taktisch-kognitiv situationsangemessen handeln</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbinden von technischen und taktischen Fertigkeiten und Fähigkeiten zum erfolgreichen Spielen im Sportspiel</li> <li>• Erarbeiten und Erproben individual- und gruppentaktischer Spielstrategien</li> </ul>
✓	<b>Bewegungsfeld 8 - Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport / Bootssport / Wintersport</b>
	<p>Skifoarn‘! – Einführung in die Grundlagen des jugendlichen Skifahrens</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elementare Fahrtechniken</li> <li>• Sicheres Liften mit unterschiedlichen Aufstiegshilfen</li> <li>• Materialkunde <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Bindung</li> <li>◦ Belag</li> <li>◦ Kante</li> <li>◦ Innenski und Außenski</li> </ul> </li> <li>• Sicherheits- und Pistenregeln</li> </ul>
✓	<b>Bewegungsfeld 9 - Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport</b>
	<p>Am Boden halten – Möglichkeiten für das Festhalten in Bodenkampfsituationen gemeinsam erarbeiten und in Situationen erproben</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einen Gegner in der Rückenlage fixieren</li> <li>• Haltegriffe am Boden erarbeiten</li> </ul>
	<p>Aus der Falle – Lösungen für eine Befreiung in Bodenkampfsituationen gemeinsam erarbeiten und im kontrollierten Kampf nutzen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aus der Rückenlage befreien</li> <li>• Verteidigen in der Bankposition</li> </ul>

Liebe Schülerinnen und Schüler, liebe Eltern,

in der Jahrgangsstufe 8 erwarten euch folgende Themen im Sportunterricht.

Die Themen sind nach den Bewegungsfeldern geordnet, eine feste Reihenfolge gibt es nicht zwingend.

<b>✓</b>	<b>Bewegungsfeld 1 - Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</b>
	<p>Bewegung hält mich fit – Gesundheitlich vertretbare und gesundheitlich fragwürdige Körperideale und Verhaltensweisen beurteilen, das eigene Gesundheitsbewusstsein fördern</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Neue Umgangsformen mit bekannten Sportgeräten und Spielräumen erproben und erleben</li> <li>• Kreatives spielerisches Experimentieren mit Sportangeboten</li> </ul>
	<p>Ich hab Stress – weitere Entspannungstechniken ausführen und deren Funktion und Aufbau beschreiben</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Progressive Muskelentspannung, z.B. nach Jacobson</li> </ul>
<b>✓</b>	<b>Bewegungsfeld 2 - Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen</b>
	<p>Was macht die Unterschiede der Spiele aus? – Grundideen und Strukturen verschiedener Spiele analysieren, vergleichen und verändern</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spiele aus anderen Kulturen kennenlernen und mit bekannten Spielen analysieren und vergleichen</li> <li>• Bekannte Spiel abändern</li> </ul>
<b>✓</b>	<b>Bewegungsfeld 3 - Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</b>
	<p>Das habe ich noch nie gemacht – Hochsprung als neue Herausforderung annehmen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlegende Merkmale der genannten Disziplinen in ihrer Funktion erläutern</li> <li>• Messverfahren sachgerecht anwenden und Leistung beurteilen</li> <li>• Vergleichen von relativer und absoluter Leistungsmessung</li> </ul>
	<p>Das habe ich noch nie gemacht – Kugelstoßen als neue Herausforderung annehmen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlegende Merkmale der genannten Disziplinen in ihrer Funktion erläutern</li> <li>• Messverfahren sachgerecht anwenden und Leistung beurteilen</li> <li>• Vergleichen von relativer und absoluter Leistungsmessung</li> </ul>
	<p>Schnell wie der Blitz – Sprintfähigkeit erproben</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlegende Merkmale der genannten Disziplinen in ihrer Funktion erläutern</li> <li>• Messverfahren sachgerecht anwenden und Leistung beurteilen</li> <li>• Vergleichen von relativer und absoluter Leistungsmessung</li> </ul>
<b>✓</b>	<b>Bewegungsfeld 4 - Bewegen im Wasser – Schwimmen</b>
<b>✓</b>	<b>Bewegungsfeld 5 - Bewegen an Geräten – Turnen</b>
	<p>Über den Balken schweben – Bewältigung einer ausgewählten Kür am Schwebebalken Den Barren beherrschen! – Kehren und Kippen am Parallelbarren sicher turnen und sachgerecht helfen und sichern</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• An verschiedenen Geräten sicher und verantwortungsbewusst turnen und anderen helfen</li> <li>• Bewegungsbeschreibungen</li> <li>• Helfergriffe</li> <li>• Bewältigung einer ausgewählten Turnpflichtübung</li> </ul>
<b>✓</b>	<b>Bewegungsfeld 6 - Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste</b>
	<p>„Fit in Form!“ – Tänzerische und gymnastische Elemente für eine Fitnessgymnastik nutzen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagen der Fitnessgymnastik</li> <li>• Einüben von Grundschritten</li> <li>• Verbinden von tänzerischen und gymnastischen Elementen mit den Grundschritten</li> <li>• Entwickeln einer Fitnessgymnastik</li> </ul>

✓	<b>Bewegungsfeld 7 - Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele</b>
	<p>Federn lassen – Spielsituationen im Badminton wahrnehmen und technisch-koordinativ sowie taktisch-kognitiv angemessen handeln</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbinden von technischen und taktischen Fertigkeiten und Fähigkeiten</li> <li>• Durch komplexe Spielsituationen zusätzlich zum Ball den Raum sowie Mit- und Gegenspieler wahrnehmen und Eigen- sowie Fremdverhalten analysieren</li> </ul>
	<p>Mit dem Partner spielen – Grundlagen des Volleyball sicher und regelgerecht beherrschen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erarbeiten von grundlegenden technischen und taktischen Fertigkeiten und Fähigkeiten</li> <li>• Entwickeln und Anwenden von regelkonformen Spielverständnis</li> </ul>
✓	<b>Bewegungsfeld 8 - Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport / Bootssport / Wintersport</b>
	<p>Auf Rollen in die Natur – einen geplanten und abgesicherten Abstecher in die Umgebung machen (z.B. auf dem Fahrrad oder Skates)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einen Ausflug planen</li> <li>• Grundlegende Techniken wiederholen</li> <li>• Sicherheitsaspekte wiederholen und absprechen</li> </ul>
✓	<b>Bewegungsfeld 9 - Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport</b>
	<p>Dynamisches Fallen – Einführung verschiedener Falltechniken im Judo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dynamische Abroll- und Falltechniken aus dem Judo</li> <li>• Kooperatives Lernen und Beobachten</li> </ul>
	<p>Fallen und kooperatives Kämpfen – Vertiefung verschiedener Falltechniken in Verbindung mit ersten Prinzipien des Gleichgewichtsbrechens am Beispiel der Sportart Judo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erste Erfahrungen mit dem Gleichgewichtbrechen im Stand</li> <li>• Verbindung von Gleichgewichtbrechen und Fallen erproben und reflektieren</li> </ul>



Liebe Schülerinnen und Schüler, liebe Eltern,

in der Jahrgangsstufe 9 erwarten euch folgende Themen im Sportunterricht.

Die Themen sind nach den Bewegungsfeldern geordnet, eine feste Reihenfolge gibt es nicht zwingend.

✓	<b>Bewegungsfeld 1 - Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</b>
	Abschalten vom Alltag – Weitere Möglichkeiten der Entspannung kennenlernen und anwenden <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yoga</li> <li>• Pilates</li> </ul>
	Wie kann ich mich verbessern II? – Die eigene Kraft testen und die Grundprinzipien des Trainings kennenlernen und exemplarisch anwenden <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elemente des Krafttrainings</li> <li>• Effekte des Krafttrainings</li> <li>• Selbstständige Gestaltung von funktionsgerechtem Krafttraining</li> <li>• Beurteilung von durchgeführten Programmen</li> </ul>
	Sport ist so vielseitig! – sich durch sachgerechtes Aufwärmen auf verschiedene Anforderungen vorbereiten <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sportartgebundenes Aufwärmen</li> <li>• Selbstständige Gestaltung von funktionsgerechtem Aufwärmen</li> <li>• Beurteilung von durchgeführten Programmen</li> </ul>
✓	<b>Bewegungsfeld 2 - Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen</b>
	Was macht die Unterschiede der Spiele aus? – Grundideen und Strukturen verschiedener Ballspiele analysieren, vergleichen und verändern <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bekannte Ballspiele mit neuen vergleichen</li> <li>• Gemeinsam ein Ballspiel analysieren</li> </ul>
✓	<b>Bewegungsfeld 3 - Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</b>
	So schön kann fliegen sein – Hochsprung vertiefen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlegende Merkmale der genannten Disziplinen in ihrer Funktion erläutern</li> <li>• Messverfahren sachgerecht anwenden und Leistung beurteilen</li> <li>• Vergleichen von relativer und absoluter Leistungsmessung</li> </ul>
	Wir messen uns in einem selbst zusammengestellten Wettkampf – einen leichtathletischen Mannschaftswettkampf planen, durchführen und auswerten <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einen altersgerechten und chancengleichen leichtathletischen Mannschaftswettkampf aus den bekannten Disziplinen kombinieren und mit einer anderen Sportart originell zusammenstellen, erproben und bewerten</li> <li>• Die Wettkampffregeln für die Teildisziplinen erstellen und ein Bewertungssystem dazu entwickeln</li> <li>• Sicherheitsbestimmungen berücksichtigen</li> <li>• Messverfahren sachgerecht anwenden</li> </ul>
✓	<b>Bewegungsfeld 4 - Bewegen im Wasser – Schwimmen</b>
✓	<b>Bewegungsfeld 5 - Bewegen an Geräten – Turnen</b>
	Synchronturnen am Geräteparcour – Hindernisse kreativ, synchron und sicher überwinden <ul style="list-style-type: none"> <li>• An verschiedenen Geräten sicher und verantwortungsbewusst turnen und anderen helfen</li> <li>• Bewegungsbeschreibungen</li> <li>• Helfergriffe</li> <li>• Hindernisse kreativ, sicher und synchron überwinden</li> </ul>

✓	<b>Bewegungsfeld 6 - Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste</b>
	<p>„Tanzen und Gymnastik mit Handgeräten“ – Materialien in die ästhetische Bewegungsgestaltung einbinden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagen der rhythmischen Sportgymnastik kennenlernen und erproben</li> <li>• Verbinden von tänzerischen und gymnastischen Elementen mit dem Handgerät</li> <li>• Entwickeln einer Bewegungsgestaltung mit einem Handgerät</li> </ul>
	<p>„Darf ich bitten?“ – Grundlagen verschiedener Gesellschaftstänze kennenlernen und nach vorgegebenen Kriterien ausführen und beurteilen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagen verschiedener Gesellschaftstänze kennenlernen und üben</li> <li>• Verinnerlichen normierter Bewegungsabläufe</li> </ul>
✓	<b>Bewegungsfeld 7 - Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele</b>
	<p>Mit dem Gegner spielen – Grundlagen des Volleyball sicher und regelgerecht beherrschen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbinden von grundlegenden technischen und taktischen Fertigkeiten und Fähigkeiten</li> <li>• Durch komplexe Spielsituationen zusätzlich zum Ball den Raum sowie Mit- und Gegenspieler wahrnehmen und Eigen- sowie Fremdverhalten analysieren</li> </ul>
	<p>Wir planen ein Turnier und erproben es! – Ein Turnier sowie die Übernahme von Schiedsrichtertätigkeiten organisieren, erproben und evaluieren</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Umsetzen eines Sportspiels und der dazugehörigen konstitutiven Regeln und Kriterien durch Planung, Realisierung und Evaluation eines Turniers</li> </ul>
✓	<b>Bewegungsfeld 8 - Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport / Bootssport / Wintersport</b>
✓	<b>Bewegungsfeld 9 - Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport</b>
	<p>Der Gegner als Partner – Anwenden von Zweikampftechniken in Verantwortung für die Sicherheit des Partners</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zweikämpfe im Stand durchführen</li> <li>• Den Gegner als Partner sehen</li> <li>• Verantwortung für einen Kampf übernehmen</li> </ul>