

Thema / Arbeitsbereich	Inhalte / Schwerpunkte	zentrale Arbeitstechniken und Methoden
Klasse 5/6		
Laufen, Springen, Werfen	<ul style="list-style-type: none"> • Schlagballwurf • 50m-Lauf & 20 Min. <i>Cooper Test</i> • Sprungschulung: Dreierhopp, Hochsprung • Staffellauf 	<ul style="list-style-type: none"> • eigenverantwortlich in der Gruppe arbeiten • sportliche Aktivitäten eigenständig organisieren und durchführen • sich im Spiel regel- und normgerecht verhalten • die eigene Leistungsfähigkeit einschätzen • Körperbewusstsein entwickeln • eigene Erarbeitung von Choreographien und deren Präsentation
Bewegungs- und Sportspiele	<ul style="list-style-type: none"> • Kleine Spiele: Gerätebrennball • Basketball: u.a. Korbwurf, Korbleger, Dribbling, Passen, Fangen, Taktik: Freilaufen, Anbieten, Manndeckung, Spiel 1:1, 3:3 • Fußball: u.a. Dribbling, Passen, Torschuss, Taktik: freilaufen, Doppelpass, Manndeckung 	
Turnen, Gymnastik, Klettern und Bewegungskünste	<ul style="list-style-type: none"> • Boden: Rollen, Kopfstand, Handstand, Rad • Reck / Stufenbarren: Aufschwung, Knieauf- und Knieabschwung, Unterschwung • Bocksprung: Grätsche, Hocke 	
Rhythmisches und tänzerisches Gestalten und Inszenieren von Bewegung	<ul style="list-style-type: none"> • Kreative tänzerische Gestaltungsaufgaben, z.B. Hip Hop in Kleingruppen, Aerobic 	
Anspannen, Entspannen und Kräftigen	<ul style="list-style-type: none"> • Allgemeine Fitness: Zirkeltraining, Kraftausdauer, Koordinationsübungen • Pilates: Atmung, grundlegende Techniken 	

Thema / Arbeitsbereich	Inhalte / Schwerpunkte	zentrale Arbeitstechniken und Methoden
Klasse 7/8		
Laufen, Springen, Werfen	<ul style="list-style-type: none"> • Schlagballwurf • Kurz- und Ausdauerstrecke (75m & 20 Min. <i>Cooper Test</i>) • Sprungschulung: Dreierhopp, Hochsprung • Staffellauf 	<ul style="list-style-type: none"> • eigenverantwortlich in der Gruppe arbeiten • sportliche Aktivitäten eigenständig organisieren und durchführen • sich im Spiel regel- und normgerecht verhalten • die eigene Leistungsfähigkeit einschätzen • Körperbewusstsein entwickeln • eigene Erarbeitung von Choreographien und deren Präsentation • einfache Schiedsrichtertätigkeiten
Ringens und Raufen, sich körperlich auseinandersetzen	<ul style="list-style-type: none"> • Haltegriffe am Boden, Würfe, Fallschule 	
Bewegungs- und Sportspiele	<ul style="list-style-type: none"> • Volleyball: u.a. Pritschen, Baggern, Angabe von unten, Spielfähigkeit • Badminton: u.a. Unterhandschläge, Clear, Smash, Drop, Aufschlag • Fußball: u.a. Dribbling, Passen, Torschuss, Taktik 	
Turnen, Gymnastik, Klettern und Bewegungskünste	<ul style="list-style-type: none"> • Boden: u.a. Rollen, Kopfstand, Handstand, Rad • Reck / Stufenbarren: Aufschwung, Knieauf- und Knieabschwung, Unterschwingung • Bock- und Kastensprung: Grätsche, Hocke • Minitrampolin: Fußsprünge • Akrobatik: Partnerakrobatik und Gruppenpyramiden 	
Rhythmisches und tänzerisches Gestalten und Inszenieren von Bewegung	<ul style="list-style-type: none"> • Kreative tänzerische Gestaltungsaufgaben, z.B. Hip Hop in Kleingruppen, Aerobic 	
Anspannen, Entspannen und Kräftigen	<ul style="list-style-type: none"> • Allgemeine Fitness: Zirkeltraining, Kraftausdauer, Koordinationsübungen • Pilates: Atmung, grundlegende Techniken 	

Thema / Arbeitsbereich	Inhalte / Schwerpunkte	zentrale Arbeitstechniken und Methoden
Klasse 9/10		
Laufen, Springen, Werfen	<ul style="list-style-type: none"> • Kugelstoß • Kurz- und Ausdauerstrecke (75m & 20 Min. <i>Cooper Test</i>) • Sprungschulung: Dreierhopp, Hochsprung • Staffellauf 	<ul style="list-style-type: none"> • eigenverantwortlich in der Gruppe arbeiten • sportliche Aktivitäten eigenständig organisieren und durchführen • sich im Spiel regel- und normgerecht verhalten • die eigene Leistungsfähigkeit einschätzen • Körperbewusstsein entwickeln • eigene Erarbeitung von Choreographien und deren Präsentation • einfache Schiedsrichtertätigkeiten • neue bzw. abgewandelte Bewegungsspiele entwickeln
Bewegungs- und Sportspiele	<ul style="list-style-type: none"> • Volleyball: Pritschen, Baggern, Angabe von unten, Spielfähigkeit 3:3, 4:4 • Badminton: u.a. Unterhandschläge, Clear, Smash, Drop, Aufschlag, • Basketball: Fangen, Brustpass, Bodenpass, Korbleger, Korbwurf, Taktik: Freilaufen, Manndeckung • Ultimate Frisbee: u.a. Vorhand, Rückhand, Taktik, Regelwerk 	
Turnen, Gymnastik, Klettern und Bewegungskünste	<ul style="list-style-type: none"> • Boden: Rollen, Kopfstand, Handstand, Rad • Bewegungsgestaltung am Boden bzw. an Großgeräten und Gerätekombinationen • Akrobatik: Partnerakrobatik und Gruppenpyramiden 	
Anspannen, Entspannen und Kräftigen	<ul style="list-style-type: none"> • Allgemeine Fitness: Zirkeltraining, Kraftausdauer, Koordinationsübungen • Pilates: Atmung, grundlegende Techniken 	