

Bildungsplan Studienstufe

Sport

Impressum

Herausgeber:

Freie und Hansestadt Hamburg
Behörde für Schule und Berufsbildung

Alle Rechte vorbehalten.

Referat: Fachreferat Sport

Referatsleitung: Henning Lüssow

Fachreferentin: Felicitas Kurzweg

Redaktion: Dr. Rainer Ehmler, Regina Haß, Britta Letzner

Hamburg 2022

Inhaltsverzeichnis

1	Lernen im Fach Sport.....	4
1.1	Didaktische Grundsätze: Zum Kompetenzerwerb im Fach Sport.....	6
1.2	Beitrag des Faches Sport zu den Leitperspektiven.....	9
1.3	Sprachbildung als Querschnittsaufgabe	10
2	Kompetenzen und Inhalte im Fach Sport.....	11
2.1	Überfachliche Kompetenzen.....	15
2.2	Fachliche Kompetenzen	16
2.3	Inhalte	31

1 Lernen im Fach Sport

Die Besonderheit des Sportunterrichts im Kanon der schulischen Fächer und Lernbereiche liegt in der Bewegung als grundlegendem Element des menschlichen Daseins und seinem Beitrag zur körperlich-motorischen Entwicklung. Der Sportunterricht leistet als Lern- und Erfahrungsfeld einen spezifischen und nicht austauschbaren Beitrag zur Einlösung des Bildungs- und Erziehungsauftrags der Schule. Er zielt mit seinen Inhalten und Wirkungen zunächst auf die körperliche und motorische Dimension der Entwicklung von Jugendlichen ab. Mit Bewegung, Spiel und Sport sind stets auch soziale Bezüge, Emotionen, Motive, Lernprozesse und Wertvorstellungen verknüpft. Wissenschaftliche Erkenntnisse bestätigen den wesentlichen Beitrag, den Bewegung zur kognitiven, sozialen, motivationalen, wertbildenden und emotionalen Entwicklung der Persönlichkeit leisten kann.

Aufgabe des Schulsports

So wie die Schule insgesamt den Auftrag hat, die Bereitschaft und Fähigkeit zum lebenslangen Lernen zu fördern, so hat der Schulsport die Aufgabe, Möglichkeiten anzubieten, die vielfältigen Ausprägungen der Bewegungsfelder kennenzulernen. Damit soll die Freude der Jugendlichen an der Bewegung erhalten und weiterentwickelt werden. Die Schülerinnen und Schüler sollen angeregt und befähigt werden, sich ihre körperliche Wahrnehmungs-, Erfahrungs- und Ausdrucksfähigkeit und damit – mittelbar – letztlich auch ihre Leistungsfähigkeit, ihre Gesundheit und Fitness durch regelmäßiges lebensbegleitendes Sporttreiben zu erhalten und sich dafür die nötigen Räume und Gelegenheiten in ihrer näheren und weiteren Umgebung selbstständig erschließen zu können. In diesem Verständnis eines erziehenden Sportunterrichts gestaltet sich der Doppelauftrag des Schulsports. Kompetenzerwerb im fachlichen Sinne von Bewegungsbildung und Kompetenzerwerb im überfachlichen Sinne einer Allgemeinbildung sind im Sportunterricht als gleichberechtigte Zieldimensionen unauflösbar miteinander verflochten.

Der Erwerb und die Weiterentwicklung von bewegungs- und sportbezogenem Fachwissen finden in der Sekundarstufe II in einer engen Verbindung von Theorie und Praxis statt. Damit wird das Ziel verfolgt, differenzierte Einsichten in Bedingungen, Methoden und Wirkungen des Sporttreibens herauszubilden.

Handlungsfähigkeit

Sportunterricht thematisiert die unterschiedlichen Perspektiven für das sportliche Handeln: Gesundheitsbewusstsein, Leistungsfähigkeit, Kooperation, Wagnis, Selbstwahrnehmung und Körpererfahrung sowie Gestaltung und Ausdrucksfähigkeit bestimmen die Gestaltung des Sportunterrichts. Allen Perspektiven ist gemein, dass sie im Sportunterricht im Modus des Sich-Bewegens umgesetzt werden und so in unterschiedlicher Art und Weise eine vertiefte bewegungs- und körperbezogene Erfahrungsfähigkeit, eine Verbesserung und Vertiefung der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten und sportmotorischen Fertigkeiten sowie eine Erweiterung des individuellen Bewegungsrepertoires erreicht werden. Aus diesen Zielsetzungen werden die fachlichen Kompetenzen abgeleitet.

Der Sportunterricht führt in die weitgefächerte, sich wandelnde Sport-, Spiel- und Bewegungskultur ein. Die Schülerinnen und Schüler erwerben jene Handlungsfähigkeit, die für eine aktive und selbstbestimmte Teilhabe an der aktuellen Bewegungskultur und dem gesellschaftlichen Sportgeschehen notwendig ist.

Der Unterricht in den *Belegkursen* der Studienstufe zielt auf die bewegungsfeldadäquate Weiterentwicklung und Ausdifferenzierung von sportmotorischen Fertigkeiten und Fähigkeiten ab, wobei auch exemplarisch auf Lernbereiche der Sporttheorie zurückgegriffen wird.

Im *Prüfungsfach Sport auf grundlegendem Anforderungsniveau* finden Vertiefungen sowohl im sportpraktischen als auch im sporttheoretischen Teil mit dem Ziel statt, die Entwicklung einer erweiterten Bewegungskompetenz und die Herausbildung eines reflektierten Standpunktes im Rahmen sporttheoretischer, fächerübergreifender Zusammenhänge und die Fähigkeit zur Umsetzung im konkreten Handlungsvollzug zu erreichen.

Im *Prüfungsfach Sport auf erhöhtem Anforderungsniveau* werden durch die Verknüpfung von Sportpraxis und -theorie Kenntnisse zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns durch Bezüge zur Bewegungswissenschaft, zur Trainingswissenschaft sowie zu den Naturwissenschaften, zum individuellen sportlichen Handeln im sozialen Kontext, mit Bezügen zu Psychologie, Philosophie und Ethik/Religion, sowie Kenntnisse über den Sport im gesellschaftlichen Kontext, mit Bezügen zu Soziologie, Geschichte, Wirtschaft und Politik, erworben.

Sport im Schulleben

Über den in der Stundentafel festgelegten Sportunterricht hinaus kann der Schulsport in seinen vielfältigen Formen einen Beitrag zur Ausgestaltung eines gesundheitsförderlichen sowie attraktiven Schullebens und/oder zur Entwicklung eines sportlichen Schulprofils leisten. Schulsportliche Aktivitäten fördern die Ausprägung der Schulgemeinschaft, wirken auf die Freizeitgestaltung der Jugendlichen und können Begegnungen zwischen Eltern, Schülerinnen und Schülern, Lehrerinnen und Lehrern bei gemeinsamen sportlich ausgerichteten Vorhaben herbeiführen.

Schulsportliche Wettbewerbe und Veranstaltungen setzen Leistungsanreize und tragen zur Identifikation mit der eigenen Schule bei. Die Zusammenarbeit mit Sportvereinen und anderen Sportanbietern öffnet die Schule zum Stadtteil und ermöglicht ein Lernen an außerschulischen Lernorten.

Lernen durch Bewegung

Das Wissen um enge Bezüge zwischen Bewegung und Lernen legt die Integration von Bewegung – über den strukturellen Rahmen des Schulsports hinaus – in angemessener Form auch in die Lernprozesse der Schülerinnen und Schüler in anderen Unterrichtsfächern nahe. Von zentraler Bedeutung ist hier die Fähigkeit, sich selbst zu regulieren, insbesondere wenn es darum geht, Entscheidungen zu treffen, Ziele zu setzen und beharrlich zu verfolgen sowie das eigene Verhalten den gegebenen Verhältnissen entsprechend auszurichten. Im Fokus steht dabei das sogenannte exekutive System, das sich aus den Kontrollfunktionen Arbeitsgedächtnis, Impulskontrolle und kognitive Flexibilität zusammensetzt. Diese Funktionen, die grundlegend für die Selbstregulationsfähigkeit sind, ermöglichen ebenso ein eigenverantwortliches, selbstgesteuertes Lernen wie die Entwicklung sozial-emotionaler Kompetenzen. Dieses exekutive System entwickelt sich über den Zeitraum der gesamten Schulzeit und darüber hinaus und kann durch Bewegung, Spiel und Sport in besonderer Weise gefördert werden.

1.1 Didaktische Grundsätze: Zum Kompetenzerwerb im Fach Sport

Die folgenden Grundsätze umfassen sowohl die Ebene der Leitideen für das Handeln der Lehrkräfte im Sportunterricht als auch die der Ziele für die Schülerinnen und Schüler. Sie sind daher von grundsätzlicher Bedeutung sowohl für die Auswahl von Inhalten und Methoden als auch für die Gestaltung von Lernprozessen im Sportunterricht.

Sport- und bewegungsbezogene Kompetenzen in engem Praxis-Theorie-Bezug erwerben

Das sportliche Sich-Bewegen steht im Mittelpunkt des Sportunterrichts. Der Erwerb und die Weiterentwicklung von sportlicher Handlungskompetenz finden jedoch auch in einer problemorientierten engen Verbindung von sportpraktischen und sporttheoretischen Elementen statt. Die Schülerinnen und Schüler setzen sich auf der Basis gesicherter Fachkenntnisse mit Bewegung, Spiel und Sport theoretisch angemessen auseinander. Zu einem vertieften Verständnis des eigenen und des gemeinschaftlichen Sporttreibens werden vorrangig Kenntnisse aus der Trainings- und Bewegungslehre erworben und angewendet. Geeignete Anlässe und Bewegungsfelder werden genutzt, um über Werte des Sports, gesundheitstheoretische, soziologische und psychologische Zusammenhänge und deren Bedeutung für die eigene sportliche Betätigung zu sprechen. Darüber hinaus können gesellschaftliche, wirtschaftliche, mediale und politische Aspekte des Sports und deren Wechselwirkungen thematisiert werden.

Verantwortlichkeit für den eigenen Lern- und Bildungsprozess fördern

Der Sportunterricht bietet u. a. durch seine Handlungsorientierung besondere Gelegenheiten, unmittelbar durch Erfahrung zu lernen. Problem- und erfahrungsorientierte Vermittlungsansätze, didaktische Settings, die die Entwicklung individualisierter Bewegungsaufgaben zulassen und reflexive, prozessorientierte Dokumentationsformen (z. B. sportbezogene Portfolios) ermöglichen zunehmend forschendes, selbstständiges und selbstbestimmtes Lernen im Sportunterricht. Die Planung und Durchführung des Unterrichts erfolgt unter Mitbestimmung, Mitgestaltung und Mitverantwortung der Schülerinnen und Schüler.

Die im Sport unmittelbar zutage tretenden und erfahrbaren Unterschiede hinsichtlich der Leistungsvoraussetzungen werden systematisch als Chance genutzt, vorhandenes Expertenwissen aufseiten der Schülerinnen und Schüler in unterschiedlichen Formen und Anteilen für den Sportunterricht nutzbar zu machen, z. B. in kooperativen Settings und durch das Prinzip des Lernens durch Lehren.

Individuelles und gesellschaftliches Sportverständnis entwickeln

Im Sportunterricht werden Anlässe zum Gespräch und zur Reflexion über verschiedene gesellschaftliche Erscheinungsformen des Sports mit ihrem ambivalenten Potenzial genutzt und reflexiv in Beziehung zur eigenen Lebenswelt sowie zu eigenen Vorstellungen und Erfahrungen gesetzt. Schülerinnen und Schüler lernen im Sportunterricht unterschiedliche Formen und Intentionen des Sporttreibens kennen, setzen sich damit auseinander und gelangen zu einer begründeten individuellen Sichtweise. Verschiedene Kooperationsformen mit Sportvereinen können zur gegenseitigen Anschlussfähigkeit von Schul- und Vereinssport beitragen. Die dabei gemachten Erfahrungen und die Einbeziehung außerschulischer Sportanbieter sowie von Bereichen des informellen Sporttreibens zeigen unterschiedliche Zugangswege zum und Zielsetzungen im Sport auf.

Berufsorientierung und Lebensplanung weiterentwickeln

Erkundungen von sportorientierten Berufsfeldern, realistische Einschätzungen der Struktur und der Bedingungen der verschiedenen Tätigkeitsfelder sowie die Selbsteinschätzung des individuellen sportlichen Fähigkeitsprofils sind Bestandteile des Sportunterrichts. Schwerpunktsetzungen im Rahmen eines sportspezifischen Schulprofils eröffnen Möglichkeiten, über die Schule hinausreichende Zusatzqualifikationen mit berufsorientierendem Charakter zu erwerben.

Der Umgang mit Diversität – miteinander Sport treiben, spielen und wettkämpfen

Im Sportunterricht treten Verschiedenheiten unmittelbar zutage. Hier werden körperliche Unterschiede, soziale Verhaltensweisen wie Rücksichtnahme, Kooperation, Bereitschaft zum Helfen und die Annahme von Hilfe ebenso wie sozial unerwünschte Verhaltensweisen direkt erlebt. Die heterogene Zusammensetzung von Lerngruppen im Sportunterricht hinsichtlich der körperlichen Voraussetzungen, der sozialen Kompetenzen, der durch das Elternhaus und ggf. die Herkunft geprägten Sportaffinität einerseits und gesellschaftliche Zuweisungen geschlechts- oder kulturtypischer Konnotationen einzelner Bereiche der Spiel-, Sport und Bewegungskultur andererseits stellen besondere Anforderungen an die Gestaltung des Unterrichts. Eine optimale Förderung von Schülerinnen und Schülern mit unterschiedlichen Voraussetzungen erfordert neben der Formulierung verbindlicher Kompetenzen ein hohes Maß an Differenzierung bis hin zur Individualisierung.

Im Sportunterricht, bei Bewegung, Spiel und Sport, begegnen sich Jugendliche und kommen sich nahe. Ein Gefühl der Zugehörigkeit und Teilhabe kann dort intensiv erlebt und erfahren werden. Deshalb bietet der Sportunterricht ein Potenzial für konstruktive Begegnungen einer heterogenen Schülerschaft, ist häufig aber auch ein Ort konfliktreicher Auseinandersetzungen. Denn Unterschiede werden hier sicht- und spürbar und die Notwendigkeit zur Auseinandersetzung mit diesen Unterschieden ist für die Schülerinnen und Schüler offenkundig: Die Regeln im Sportunterricht sind meist eindeutig und Rückmeldungen bzw. Konsequenzen für Schülerinnen und Schüler unterschiedlicher Sportaffinität, Leistungsstärke, Geschlechtsidentität, kultureller Herkunft usw. unmittelbar. Eben wegen dieser Unmittelbarkeit und Körperlichkeit von Heterogenitätserfahrungen bieten Bewegung, Spiel und Sport besondere Lern- und Erziehungschancen, die entscheidend zu einer ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung beitragen.

In einem inklusiven Sportunterricht können diese Begegnungen in einem emotional positiv besetzten Lernarrangement von den Lehrkräften begleitet und reflektiert werden, wenn es gelingt, in differenzierten, individualisierten und reflexiven Unterrichtsarrangements bei den Schülerinnen und Schülern Sensibilität und Verständnis für Heterogenitätserfahrungen zu wecken. Dies ist u. a. möglich in kooperativen Settings, die auf die Ressourcen der gesamten Lerngruppe zurückgreifen, und durch geeignete didaktische Rahmungen, die Schülerinnen und Schüler an eine Mitverantwortung für das Gelingen der Erfahrungs- und Lernprozesse ihrer Mitschülerinnen und Mitschüler heranführen.

Konkret lernen die Schülerinnen und Schüler, sich selbst und andere realistisch einzuschätzen und sich im Mit- und Gegeneinander fair zu verhalten. Sie üben Toleranz, vermeiden Ausgrenzung, reagieren gewaltfrei, lernen Konfliktsituationen zu bewältigen und sich konstruktiv in Gruppenprozesse einzubringen.

Die Schülerinnen und Schüler lernen, Unterschiede zu respektieren, individuelle Stärken zu erkennen und zu entwickeln, besondere Fähigkeiten und Erfahrungen Einzelner für den Un-

terricht zu nutzen sowie Schwächere zu fördern und gleichberechtigt in das gemeinsame Handeln zu integrieren. In diesem Sinne stärken gut ausgebildete soziale Kompetenzen das Wohlbefinden der Schülerinnen und Schüler im gesamten Schulalltag.

Insbesondere bei Wettkämpfen im Sportunterricht wird die damit verbundene Emotionalität der Schülerinnen und Schüler unmittelbar erlebt. Sie bietet Anlässe, diese zu thematisieren und zu reflektieren. Dabei geht es auch darum, Konflikte zu analysieren und zu lösen, Enttäuschungen zu akzeptieren sowie Kompromisse und Vereinbarungen im direkten Handlungsvollzug verantwortlich umzusetzen. In diesen Prozessen geht es in besonderer Weise darum, dass sich Schülerinnen und Schüler ein umfassendes Verständnis des sportbezogenen Wertes der Fairness und der Teamfähigkeit aneignen und dies praktisch umsetzen.

Der Sportunterricht trägt durch seine Gestaltung zu einem bewussten Umgang mit geschlechtstypischen Konnotationen, individueller Geschlechtsidentität sowie der Relevanz physiologisch bedingter Leistungsunterschiede bei. Für alle am Unterricht Beteiligten besteht die Verpflichtung, das im Verhalten sichtbare geschlechterbezogene Selbstverständnis und die damit verbundenen Werte gleichermaßen zu achten und die sportlichen Entfaltungsmöglichkeiten aller zu gewährleisten. Dies setzt einen geschlechtersensiblen Unterricht voraus. Die integrierende Idee der Koedukation ist für den Schulsport leitend. Insbesondere der Sportunterricht muss sich um ein Auflösen geschlechtsbezogener Stereotype bemühen.

Inklusion im Sportunterricht ist von der Art und vom Grad des Förderbedarfs abhängig. Ziel ist es, alle Schülerinnen und Schüler mit ihren individuellen Fähigkeiten und Fertigkeiten sowie ihren unterschiedlichen sozialen Kompetenzen und emotionalen Bedürfnissen so in Bewegungssituationen einzubeziehen, dass ihnen die Erfahrung gemeinsamer und individueller Bewegungserlebnisse ermöglicht wird. Dafür ist es erforderlich, sowohl für leistungsstärkere Jugendliche angemessene Bewegungsanlässe zu initiieren, als auch Schülerinnen und Schülern mit besonderem Förderbedarf, ggf. durch individuelle Förderung, Erfolgserlebnisse zu ermöglichen. Inklusive Maßnahmen werden deshalb nicht nur auf der motorischen, sondern auch auf der emotionalen und der sozialen Ebene umgesetzt.

Spielregeln, Rahmenbedingungen und Sinngebungen können in reflexiver Arbeit mit den Schülerinnen und Schülern verändert werden. Sie sollten an die Gegebenheiten so angepasst werden, dass es allen Schülerinnen und Schülern möglich ist, aktiv am Spiel- und Sportgeschehen teilzunehmen.

Bewegungsräume erschließen und Bewegen in der Natur umweltverträglich gestalten

Zur sportlichen Betätigung werden auch Räume außerhalb normierter Sportstätten herangezogen. Neben der Nutzung des für Schülerinnen und Schüler gewohnten urbanen Lebensraumes als Bewegungsraum besteht in besonderem Maße die Möglichkeit, das Erleben in der Natur zu intensivieren. Eine umweltbewusste Gestaltung unterrichtlicher Vorhaben in den Natursportarten bietet eine besondere Gelegenheit, Schülerinnen und Schüler zu einem verantwortungsbewussten Umgang mit den begrenzten und gefährdeten Umweltressourcen anzuregen.

Bezüge zu anderen Fächern, Lernfeldern und Aufgabengebieten herstellen

Im Sportunterricht werden Beziehungen zu anderen Fächern und den Aufgabengebieten hergestellt, die wissenschaftspropädeutische Fragestellungen ermöglichen und fächerverbindendes und fachübergreifendes Lehren und Lernen ermöglichen. Bewegung, Spiel und Sport bilden einen eigenen Sprachraum. Organisatorische Hinweise, Vereinbarungen über Regeln,

taktische Absprachen, Gebote, Verbote, Fachbezeichnungen, aber auch Gesten und nonverbaler Ausdruck bieten vielfältige Sprechansätze, die bewusst eingesetzt und genutzt werden können (Sprachbewusstheit).

Sport als profilgebendes Fach erfordert verbindliche curriculare Grundlagen für das fächerverbindende und fachübergreifende Arbeiten mit den Begleitfächern innerhalb des Profilsbereiches.

Digitale Medienbildung

Im Zentrum des Sportunterrichts steht das reflexive Bewegungslernen. Der Einsatz digitaler Instrumente kann den Kompetenzerwerb im Fach Sport unterstützen. Im Unterricht bieten sich vielfältige Anlässe zur Förderung der Medienkompetenz von Schülerinnen und Schülern. Einerseits kann der Einsatz analoger und digitaler Medien das fachliche Lernen befördern, beispielsweise über die Veranschaulichung von sportlichen Techniken durch Videosequenzen oder die Durchführung von videogestützten Bewegungs- und Taktikanalysen (Videofeedback). Gleichzeitig erhöht sich die Methodenvielfalt, und es entstehen neue Wege der Kommunikation, Zusammenarbeit, Individualisierung sowie des selbstständigen Lernens. Andererseits bestehen Möglichkeiten für das Lernen über Medien, indem z. B. ein Medienprodukt zu einem Thema des Sportunterrichts gestaltet, die massenmediale Inszenierung des Sports unterrichtlich thematisiert oder anlassbezogen über die den Sport betreffenden Datenschutzaspekte und Persönlichkeitsrechte informiert wird.

1.2 Beitrag des Faches Sport zu den Leitperspektiven

Wertebildung/Werteorientierung (W) (siehe auch Kapitel 1.1)

Sowohl kooperatives als auch kompetitives Sporttreiben setzt gemeinsame Werte und eine Verständigung darüber voraus. Sportunterricht ist immer auch Erziehung durch Sport (Doppelauftrag des Sportunterrichts). Wertegebundenes Handeln ist dem Sporttreiben immanent und wird sowohl beim individuellen als auch beim gemeinsamen Sporttreiben praktiziert und reflektiert. Im Sportunterricht entwickeln die Schülerinnen und Schüler insbesondere die personalen Grundkompetenzen Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen (z. B. beim Lernen, Üben und Optimieren von Bewegungen), Verantwortungsbewusstsein und Hilfsbereitschaft (z. B. beim Helfen und Sichern), Fairness und Teamfähigkeit sowie Toleranz und Respekt (z. B. beim Kooperieren und Wettkämpfen).

Bildung für eine nachhaltige Entwicklung (BNE)

Der Sportunterricht bietet vielfältige Möglichkeiten, Handlungskompetenzen im Sinne einer Bildung für nachhaltige Entwicklung zu erwerben. So gibt es Anknüpfungspunkte zwischen sportlichem Handeln und dem SDG 3: *Gesundes Leben für alle*. Im Hinblick auf die Gesundheitsprävention können die dem Sportunterricht immanente Bewegungsförderung und die Reflexion der positiven Effekte von Bewegung und weiteren Zusammenhängen, wie z. B. Ernährung, einen bedeutenden Beitrag leisten. Der Einsatz missbräuchlicher Substanzen zur sportlichen Leistungssteigerung ist hierbei auch ein Thema.

Insbesondere Natursport kann direkte Auswirkungen auf die Umwelt haben. Auf eine naturverträgliche Sportausübung hinzuwirken, liegt in der gesellschaftlichen Verantwortung des Sports. Im Sportunterricht kann dies umgesetzt werden, darüber hinaus können die negativen Folgen von Natursportarten thematisiert und reflektiert werden (vgl. SDG 13 & 15).

Sport ist ein Beispiel für friedliches Miteinander, länderübergreifende Zusammenarbeit und die Begeisterung von Fans. Der Sportunterricht kann ein wichtiger Beitrag zur Förderung von Inklusion sowie interkultureller Kompetenz, Empathie und Solidarität sein (vgl. SDG 5, 10, 16, 17).

Auch Nachhaltigkeitszusammenhänge im Hinblick auf den Spitzensport bieten Anlass zu Debatten. Gerade unter der Beachtung der weltweiten Ansprüche aus Politik, Wirtschaft und Medien und deren Verflechtungen sollten diese kritisch hinterfragt werden (vgl. SDG 12).

Der Sportunterricht dient neben der Ausbildung einer sportlichen Handlungskompetenz und der Auseinandersetzung mit verschiedenen Inhalten der Sportkultur immer auch der Entwicklungsförderung der Schülerinnen und Schüler durch den Sport (Doppelauftrag des Sportunterrichts). Sportunterricht ist also persönlichkeitsbildend und eignet sich dadurch, übergeordnete Kompetenzen im Sinne einer Bildung für nachhaltige Entwicklung zu fördern, wie z. B. sich und andere zu motivieren, aktiv werden zu können, systematisches und vorausschauendes Denken, strategisches Handeln, Problemlösekompetenzen sowie die Fähigkeit zum kritischen Denken.

Leben und Lernen in einer digital geprägten Welt (D)

Im Fach Sport lassen sich Bezüge zur Leitperspektive „Leben und Lernen in einer digital geprägten Welt“ herstellen. Über alle Bewegungsfelder hinweg kann der Bereich „Problemlösen und Handeln“ integriert werden, indem digitale Werkzeuge zur Veranschaulichung und Analyse von Bewegungen genutzt werden. Darüber hinaus ist es vor allem im Bewegungsfeld „Rhythmisches und tänzerisches Bewegen“ möglich, den Bereich „Produzieren und Präsentieren“ im Unterricht zu fördern, indem digitale Produkte (v. a. Videosequenzen) erstellt werden. Vereinzelt kann es im Sportunterricht Anlässe geben, bei denen der Bereich „Kommunizieren und Kooperieren“ eine Rolle spielt, z. B. wenn Spiele entwickelt werden oder Arbeitsergebnisse ausgewertet werden.

Im Sporttheoriebereich insbesondere der Studienstufe kann der Bereich „Analysieren und Reflektieren“ Beachtung finden. Die Wechselwirkungen zwischen Sport und Medien sowie ihre gesellschaftliche Bedeutung können hier thematisiert, analysiert und bewertet werden.

1.3 Sprachbildung als Querschnittsaufgabe

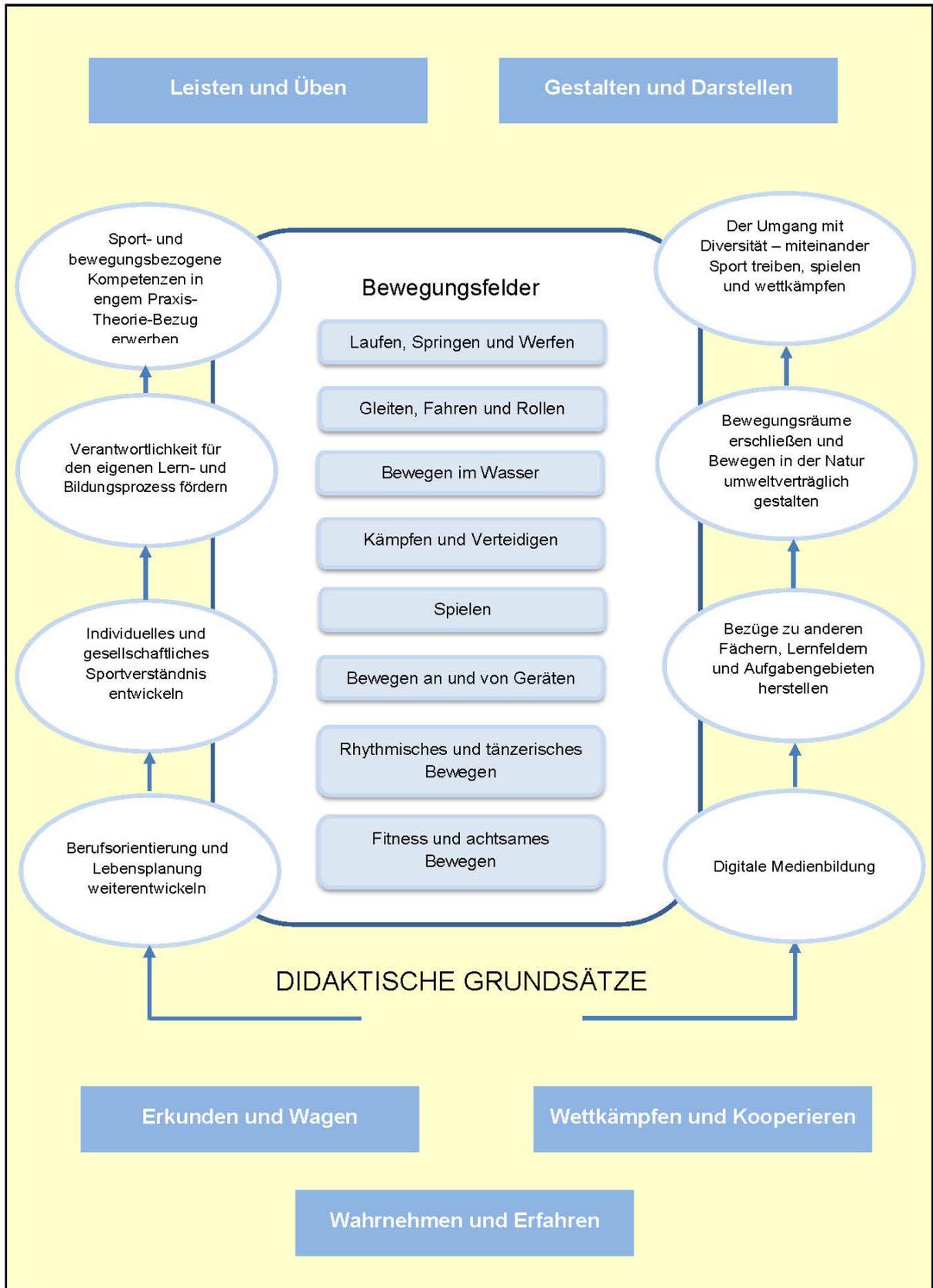
Für die Umsetzung der Querschnittsaufgabe Sprachbildung im Rahmen des Fachunterrichts sind die im allgemeinen Teil des Bildungsplans niedergelegten Grundsätze relevant. Die Darstellung und Erläuterung fachbezogener sprachlicher Kompetenzen erfolgt in der Kompetenzmatrix Sprachbildung. Innerhalb der Kerncurricula werden die zentralen sprachlichen Kompetenzen durch Verweise einzelnen Themen- bzw. Inhaltsbereichen zugeordnet, um die Planung eines sprachsensiblen Fachunterrichts zu unterstützen.

2 Kompetenzen und Inhalte im Fach Sport

Die Inhalte des Sportunterrichts werden in Bewegungsfeldern systematisiert. Der Begriff des Bewegungsfeldes umfasst Sportarten in ihren schulischen Ausformungen, weist aber auf Gestaltungsmöglichkeiten jenseits der Sportarten in dem jeweiligen Feld hin. Bewegungsfelder ermöglichen die Berücksichtigung von Veränderungen in der sport- und bewegungsbezogenen Lebenswelt der Schülerinnen und Schüler sowie sportartenunabhängige und -übergreifende Inhalte. Die Inhalte der Bewegungsfelder werden mit den Kompetenzen und mit den didaktischen Grundsätzen verknüpft, um die im Sportunterricht gesetzten Aufgaben und Ziele zu erreichen.

Schwerpunkte in der Auswahl und Behandlung der Bewegungsfelder werden von der Fach- und ggf. Lehrerkonferenz festgelegt. Grundlage dafür können neben den räumlichen, materiellen und personellen Bedingungen bestehende sportbezogene Traditionen, bestehende oder geplante Profilierungen sowie entsprechende Aussagen des Schulprogramms sein. Dabei sollen Schülerinnen und Schülern systematisch Möglichkeiten eingeräumt werden, bei der Ausgestaltung der Bewegungsfelder mitzuwirken.

Die nachfolgende Grafik gibt einen Überblick über Bewegungsfelder, Kompetenzen und didaktische Grundsätze.



Sport als Belegkurs

In der Studienstufe werden in den Belegkursen die sportpraktischen Fertigkeiten und Fähigkeiten gemäß den sportpraktischen Anforderungen weiterentwickelt. Am Ende der Studienstufe verfügen die Schülerinnen und Schüler über grundlegende Bewegungskompetenzen in *mindestens zwei Bewegungsfeldern* sowie über *elementare sporttheoretische Kenntnisse*, die sie befähigen, ihre aktuelle und zukünftige sportliche Praxis zu gestalten.

Sport als profilgebendes Fach

Im profilgebenden Fach Sport erwerben die Schülerinnen und Schüler Bewegungskompetenzen auf erhöhtem Anforderungsniveau in *mindestens vier Bewegungsfeldern*¹. Im praktischen Anteil der Abiturprüfung auf erhöhtem Anforderungsniveau werden *zwei Bewegungsfelder* berücksichtigt. Dabei dürfen nur die Inhalte geprüft werden, in denen die Schülerinnen und Schüler in der Studienstufe in der Regel mindestens ein halbes Semester unterrichtet wurden.

Zusätzlich behandeln die Schülerinnen und Schüler im profilgebenden Fach Sport die Inhalte der *Sporttheoriebereiche I, II und III*. Sie sind in der Lage, die eigene Praxis zu reflektieren und haben spezielle Verfahrens- und Erkenntnisweisen in den Theoriebereichen behandelt. Durch die fachübergreifende und fächerverbindende Zusammenarbeit mit den Begleitfächern stellen die Schülerinnen und Schüler Bezüge zu verschiedenen Aspekten des Sports her. Weiterhin sollten von den Schülerinnen und Schülern organisatorische Leistungen im Sinne einer Beteiligung an Vorbereitung und Durchführung von Schulsportfesten sowie der Betreuung von Sportklassenreisen und der Zusammenarbeit mit Sportorganisationen/-institutionen im Laufe der Studienstufe erbracht werden.

Im profilgebenden Fach Sport wird eine Fachprüfung auf erhöhtem Niveau, die einen theoretischen Anteil (entweder schriftlich oder mündlich) und einen praktischen Anteil umfasst, durchgeführt².

Sport als begleitendes Fach im Profilbereich

Wenn Sport *zweistündiges begleitendes Unterrichtsfach* im Profilbereich ist, dann findet es auf grundlegendem Niveau statt und orientiert sich an den Auflagen für die Belegkurse. Ein *Begleitfach mit mehr als zwei Stunden* innerhalb eines Profils findet ebenfalls auf grundlegendem Niveau statt und orientiert sich an den Auflagen für Sport als Prüfungsfach auf grundlegendem Niveau.

Sport als Prüfungsfach auf grundlegendem Niveau

Ist Sport Prüfungsfach auf grundlegendem Niveau, erwerben die Schülerinnen und Schüler in der Studienstufe grundlegende Bewegungskompetenzen in *mindestens drei Bewegungsfeldern*³, von denen eins im praktischen Anteil der Präsentationsprüfung berücksichtigt wird. Es dürfen nur die Inhalte geprüft werden, in denen die Schülerinnen und Schüler in der Studienstufe in der Regel mindestens ein halbes Semester unterrichtet wurden.

Weiterhin werden die Inhalte des *Sporttheoriebereichs I und mindestens eines weiteren Bereichs* grundlegend behandelt. Die Schülerinnen und Schüler sind in der Lage, die eigene Praxis zu reflektieren und haben differenzierte Einsichten in die Arbeitsmethoden, Problembereiche und Strukturen des Faches erworben.

¹ Es sind Inhalte aus zwei Bewegungsfeldern pro Semester möglich.

² Vgl. Anlage 32 zur Richtlinie für die Aufgabenstellung und Bewertung der Leistungen in der Abiturprüfung Sport.

³ Es sind Inhalte aus zwei Bewegungsfeldern pro Semester möglich.

In der Präsentationsprüfung auf grundlegendem Niveau wird eine Fachprüfung, die einen theoretischen und einen praktischen Anteil umfasst, durchgeführt⁴. Voraussetzung für Sport als Prüfungsfach auf grundlegendem Anforderungsniveau ist, dass in allen vier Semestern der Studienstufe Sport mit *mindestens drei Wochenstunden* belegt worden ist.

Der Erwerb bewegungs- und sportbezogener Kompetenzen erfordert die Vernetzung fachlicher und überfachlicher Inhalte sowie die enge Verzahnung von Praxis und Theorie innerhalb der Bewegungsfelder.

Die Auswahl der Bewegungsfelder und die Schwerpunktsetzung werden den Schulen unter der Beachtung themenspezifischer Vorgaben in eigener Verantwortung überlassen. Dabei ist zu berücksichtigen, dass inhaltsgleiche Angebote von den Schülerinnen und Schülern nicht belegt werden dürfen.

Ausbildung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten

Um angesichts der den Schulen gegebenen gestalterischen Freiräume gleichzeitig das Ziel abzusichern, eine dem körperlichen Entwicklungsstand angemessene Fitness zu erreichen, wird einmal in der Studienstufe, in der Regel am Ende des dritten Semesters, für alle Schülerinnen und Schüler *verbindlich ein sportmotorischer oder konditioneller Test* (z. B. Cooper-Test, Beep-Test) durchgeführt. Dieser Test ist den Schülerinnen und Schülern zu Beginn des ersten Semesters anzukündigen, damit sie sich darauf längerfristig vorbereiten können.

Die Leistung des Tests soll mit 25 % in die Semesternote des Sportunterrichts des dritten Semesters eingehen.

Sporttheorie

Der Unterricht in Sporttheorie zielt insbesondere darauf ab, motorische, physiologische, psychologische und strukturelle Bewegungsphänomene und -probleme wissenschaftspropädeutisch zu analysieren und für die Bewältigung der eigenen Praxis nutzbar zu machen. Weiterhin wird sportliche Bewegung unter Berücksichtigung von anthropologischen, naturwissenschaftlich-empirischen, gesellschaftspolitischen und historischen Gesichtspunkten betrachtet.

Die Sporttheorie umfasst drei Bereiche, die jeweils Bezug zu den sportwissenschaftlichen Teildisziplinen nehmen⁵:

Bereich I: Kenntnisse zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns (mit Bezügen zur Bewegungswissenschaft, zur Trainingswissenschaft und zu den Naturwissenschaften)

Bereich II: Kenntnisse zum individuellen sportlichen Handeln im sozialen Kontext (mit Bezügen zu Psychologie, Philosophie und Ethik/Religion)

Bereich III: Kenntnisse über den Sport im gesellschaftlichen Kontext (mit Bezügen zu Soziologie, Geschichte, Wirtschaft, Umwelt und Politik)

Der Unterricht soll wichtige Bereiche des Sports umfassen und eine systematische Bearbeitung ermöglichen. Zur Bearbeitung der festgelegten drei Bereiche müssen Ergebnisse verschiedener Disziplinen der Sportwissenschaft herangezogen werden.

⁴ Vgl. Anlage 32 zur Richtlinie für die Aufgabenstellung und Bewertung der Leistungen in der Abiturprüfung Sport.

⁵ Die angegebenen Inhalte sind im jeweiligen Theoriebereich verbindlich, weitere mögliche Inhalte vgl. Anlage 32 zur Richtlinie für die Aufgabenstellung und Bewertung der Leistungen in der Abiturprüfung Sport.

2.1 Überfachliche Kompetenzen

Überfachliche Kompetenzen bilden die Grundlage für erfolgreiche Lernentwicklungen und den Erwerb fachlicher Kompetenzen. Sie sind fächerübergreifend relevant und bei der Bewältigung unterschiedlicher Anforderungen und Probleme von zentraler Bedeutung. Die Vermittlung überfachlicher Kompetenzen ist somit die gemeinsame Aufgabe und gemeinsames Ziel aller Unterrichtsfächer sowie des gesamten Schullebens. Die überfachlichen Kompetenzen lassen sich vier Bereichen zuordnen:

- **Personale Kompetenzen** umfassen Einstellungen und Haltungen sich selbst gegenüber. Die Schülerinnen und Schüler sollen Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und die Wirksamkeit des eigenen Handelns entwickeln. Sie sollen lernen, die eigenen Fähigkeiten realistisch einzuschätzen, ihr Verhalten zu reflektieren und mit Kritik angemessen umzugehen. Ebenso sollen sie lernen, eigene Meinungen zu vertreten und Entscheidungen zu treffen.
- **Motivationale Einstellungen** beschreiben die Fähigkeit und Bereitschaft, sich für Dinge einzusetzen und zu engagieren. Die Schülerinnen und Schüler sollen lernen, Initiative zu zeigen und ausdauernd und konzentriert zu arbeiten. Dabei sollen sie Interessen entwickeln und die Erfahrung machen, dass sich Ziele durch Anstrengung erreichen lassen.
- **Lernmethodische Kompetenzen** bilden die Grundlage für einen bewussten Erwerb von Wissen und Kompetenzen und damit für ein zielgerichtetes, selbstgesteuertes Lernen. Die Schülerinnen und Schüler sollen lernen, Lernstrategien effektiv einzusetzen und Medien sinnvoll zu nutzen. Sie sollen die Fähigkeit entwickeln, unterschiedliche Arten von Problemen in angemessener Weise zu lösen.
- **Soziale Kompetenzen** sind erforderlich, um mit anderen Menschen angemessen umgehen und zusammenarbeiten zu können. Dazu zählen die Fähigkeiten, erfolgreich zu kooperieren, sich in Konflikten konstruktiv zu verhalten sowie Toleranz, Empathie und Respekt gegenüber anderen zu zeigen.

Die in der nachfolgenden Tabelle genannten überfachlichen Kompetenzen sind jahrgangsübergreifend zu verstehen, d. h., sie werden anders als die fachlichen Kompetenzen in den Rahmenplänen nicht für unterschiedliche Jahrgangsstufen differenziert ausgewiesen. Die Entwicklung der Schülerinnen und Schüler in den beschriebenen Bereichen wird von den Lehrkräften kontinuierlich begleitet und gefördert. Die überfachlichen Kompetenzen sind bei der Erarbeitung des schulinternen Curriculums zu berücksichtigen.

Struktur überfachlicher Kompetenzen	
Personale Kompetenzen (Die Schülerin, der Schüler...)	Lernmethodische Kompetenzen (Die Schülerin, der Schüler...)
Selbstwirksamkeit ... hat Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und glaubt an die Wirksamkeit des eigenen Handelns.	Lernstrategien ... geht beim Lernen strukturiert und systematisch vor, plant und organisiert eigene Arbeitsprozesse.
Selbstbehauptung ... entwickelt eine eigene Meinung, trifft eigene Entscheidungen und vertritt diese gegenüber anderen.	Problemlösefähigkeit ... kennt und nutzt unterschiedliche Wege, um Probleme zu lösen.
Selbstreflexion ... schätzt eigene Fähigkeiten realistisch ein und nutzt eigene Potenziale.	Medienkompetenz ... kann Informationen sammeln, aufbereiten, bewerten und präsentieren.
Motivationale Einstellungen (Die Schülerin, der Schüler...)	Soziale Kompetenzen (Die Schülerin, der Schüler...)
Engagement ... setzt sich für Dinge ein, die ihr/ihm wichtig sind, zeigt Einsatz und Initiative.	Kooperationsfähigkeit ... arbeitet gut mit anderen zusammen, übernimmt Aufgaben und Verantwortung in Gruppen.
Lernmotivation ... ist motiviert, Neues zu lernen und Dinge zu verstehen, strengt sich an, um sich zu verbessern.	Konstruktiver Umgang mit Konflikten ... verhält sich in Konflikten angemessen, versteht die Sichtweisen anderer und geht darauf ein.
Ausdauer ... arbeitet ausdauernd und konzentriert, gibt auch bei Schwierigkeiten nicht auf.	Konstruktiver Umgang mit Vielfalt ... zeigt Toleranz und Respekt gegenüber anderen und geht angemessen mit Widersprüchen um.

2.2 Fachliche Kompetenzen

Fachliche Kompetenzen im Sport umfassen vorrangig die individuell verfügbaren sportpraktischen Fertigkeiten und Fähigkeiten, das in der Praxis-Theorie-Integration gewonnene Wissen sowie die im Lern- und Erfahrungsprozess entwickelten Einstellungen.

Die Entwicklung bewegungs- und sportbezogener Kompetenzen ist notwendig, um komplexe Anforderungen und Aufgaben im Sport in variablen Situationen angemessen, erfolgreich, verantwortungsvoll und selbstständig bewältigen zu können. Die Besonderheit im Sport besteht darin, dass sich Kompetenzen überwiegend in motorischen Fertigkeiten und Fähigkeiten zeigen, diese jedoch immer motivationale, soziale und kognitive Dispositionen ansprechen bzw. ausdrücken und entsprechende Sprechkanäle bieten.

Die Kompetenzen erwerben die Schülerinnen und Schüler in Bewegungsfeldern und im sporttheoretischen Unterricht, der sowohl als eigenständiger Anteil als auch in direkter Praxis-Theorie-Verbindung realisiert wird. Innerhalb der Bewegungsfelder werden die funktionalen sportpraktischen Kompetenzen stets durch eine enge Verbindung von sportpraktischen und sporttheoretischen Inhalten entwickelt. Digitale Kompetenzen werden sowohl im Praxisunterricht als auch im Theorieunterricht erworben (s. Digitale Kompetenzen).

Die Kompetenzen

Die grundlegenden fachlichen Kompetenzen lassen sich analytisch in fünf gleichwertige Kompetenzen unterteilen, die sich teilweise gegenseitig bedingen:

- Leisten und Üben (LÜ),
- Gestalten und Darstellen (GD),
- Erkunden und Wagen (EW),
- Wettkämpfen und Kooperieren (WK),
- Wahrnehmen und Erfahren (WE).

Kompetenzen dieser einzelnen Bereiche können prinzipiell in jedem Bewegungsfeld erworben werden (vgl. Grafik S. 12).

In der Sekundarstufe II werden die in der Sekundarstufe I erworbenen bewegungs- und sportbezogenen Bewegungsfähigkeiten und -fertigkeiten zu einer umfassenden sportlichen Handlungskompetenz weiterentwickelt. Kompetenzerwerb zeigt sich u. a. darin, dass zunehmend komplexere (Bewegungs-)Aufgaben in variablen Situationen gelöst werden können.

Kompetenz Leisten und Üben

Die Schülerinnen und Schüler erwerben die Fähigkeit, sich Bewegungsaufgaben und sportlichen Handlungsabsichten so zu stellen, dass sie mit ihren individuell vorhandenen Kompetenzen an ihre persönliche (Leistungs-)Grenze stoßen. In diesem Zusammenhang erfahren sie, dass Grenzen durch Üben und Trainieren verschoben werden können.

Die Schülerinnen und Schüler schätzen ihre konditionellen und koordinativen Fähigkeiten und ihre bewegungsfeldspezifischen Fertigkeiten und Fähigkeiten realistisch ein, festigen und erweitern sie und setzen sie funktional ein. Sie entwickeln eigenverantwortliche Handlungsstrategien, die es ihnen ermöglichen, ihre Kompetenzen und sportmotorischen Leistungen zu steigern.

In diesem Kompetenzbereich werden schwerpunktmäßig folgende Ziele verfolgt:

- koordinative und konditionelle Fähigkeiten werden, ggf. mithilfe digitaler Instrumente, gezielt weiterentwickelt;
- bewegungsfeldspezifische Fertigkeiten und Fähigkeiten werden, ggf. mithilfe digitaler Instrumente, gezielt weiterentwickelt;
- sportmotorisches Können wird durch Üben und Trainieren erweitert;
- ein verantwortungsvoller Umgang mit der eigenen Leistungsfähigkeit und der Leistungsfähigkeit anderer wird reflektiert eingesetzt;
- die Fähigkeit, Leistungskriterien zu erkennen, zu akzeptieren, zu verändern und zu erarbeiten, wird angewendet;
- Übungs- und Trainingsprinzipien werden erprobt, reflektiert und selbstständig angewendet.

Kompetenz Gestalten und Darstellen

Die Schülerinnen und Schüler erwerben die Fähigkeit, sich absichtsvoll zu bewegen. Das heißt, sie nutzen Bewegung bewusst als Ausdrucks- und Kommunikationsmittel und stellen Bewegungen dar.

Sie stellen ihre Bewegungen unter einen ästhetischen Anspruch und reflektieren den Eindruck, den sie damit erzeugen.

In diesem Kompetenzbereich werden schwerpunktmäßig folgende Ziele verfolgt:

- Bewegungsideen werden in gestalterischer Absicht gemeinsam mit anderen erfunden, erprobt und ausgearbeitet;
- verschiedene Ausdrucksformen werden durch Bewegung erprobt und entwickelt;
- Bewegungen werden zu Abfolgen und Choreografien miteinander verbunden und in Vor- und Aufführungen oder als digitales Produkt präsentiert.

Kompetenz Erkunden und Wagen

Die Schülerinnen und Schüler erwerben die Fähigkeit, entsprechend gestaltete Bewegungsaufgaben als ein Mittel zur Suche nach auf- und anregenden Erlebnissen zu verstehen und einzusetzen.

Sie lassen sich auf erlebnis- und wagnisorientierte Bewegungsaufgaben ein, suchen entsprechende Bewegungssituationen auf oder stellen sie her und lösen sie. Sie entwickeln ein Risikobewusstsein, nehmen besondere Bewegungserlebnisse wahr und gehen mit Unsicherheit und Angst produktiv um.

In diesem Kompetenzbereich werden schwerpunktmäßig folgende Ziele verfolgt:

- ein Risikobewusstsein wird in dem Sinne weiterentwickelt, dass die Fähigkeit gefestigt wird, die eigenen Bewegungshandlungen in Bezug zum Risiko des Scheiterns realistisch einzuschätzen;
- die bewegungshemmende, aber auch schützende Wirkung von Angst ist bekannt, und es werden niveauspezifische Strategien im Umgang mit Angst beim Lösen von Bewegungsaufgaben entwickelt und angewendet;
- Gefahren und der Umgang mit Leichtsinns und Überheblichkeit werden thematisiert und bewertet, besonnenes Handeln wird entwickelt;
- Sicherheitsvorkehrungen Sicherheitsmaßnahmen werden umgesetzt, um Verletzungsrisiken und Gefahren für sich und andere zu verhindern;
- Kenntnisse werden vertieft und angewendet, damit Material und Ausrüstung funktionsgerecht eingesetzt werden können;
- die Möglichkeiten und Grenzen des Sporttreibens in der natürlichen Lebensumwelt werden reflektiert und der respektvolle Umgang damit thematisiert;
- die Schülerinnen und Schüler lernen, dass Wagnis und Sicherheit sich wechselseitig bedingen;
- die Schülerinnen und Schüler werden an ihre eigenen Grenzen geführt.

Kompetenz Wettkämpfen und Kooperieren

Die Schülerinnen und Schüler erwerben die Fähigkeit, ihre Bewegungen sowohl zur Überbietung als auch zur Unterstützung anderer einzusetzen. Sie achten auch in Wettbewerbssituationen die Gegnerin oder den Gegner, nehmen Rücksicht auf sie bzw. ihn und verhalten sich fair. Sie entwickeln einen gesunden Ehrgeiz beim Wettkämpfen und gehen mit sportlichen Niederlagen und Siegen angemessen um.

In diesem Kompetenzbereich werden schwerpunktmäßig folgende Ziele verfolgt:

- Erfahrungen in Bezug auf wettkampforientiertes Sporttreiben werden vertieft;
- taktische Fähigkeiten und Regelkenntnisse werden weiterentwickelt;
- der respektvolle Umgang mit unterschiedlichen Voraussetzungen (wie Geschlecht, Herkunft, Konstitution etc.) wird im Handlungsvollzug weiter ausgebildet und nach Möglichkeit thematisiert;
- mit sportlichem Erfolg und Misserfolg, mit Gewinnen und Verlieren wird sensibel umgegangen;
- Kommunikationsfähigkeit, Konfliktfähigkeit und die Fähigkeit zur Regelakzeptanz werden in und durch Bewegung, Spiel und Sport weiterentwickelt;
- Anlässe werden genutzt, um über Entwicklungen im Breitensport sowie im Leistungs- und Spitzensport (Doping; Sportbetrug; selbst- und fremdgefährdendes Verhalten) zu reflektieren und verantwortungsvolles und ethisch vertretbares Handeln im Sport zu entwickeln.

Kompetenz Wahrnehmen und Erfahren

Die Schülerinnen und Schüler erwerben die Fähigkeit, ihre Bewegungsmöglichkeiten bewusst wahrzunehmen und zu steuern, so wird die Identifikation mit dem eigenen Körper gefördert. Durch Bewegungsaufgaben und deren Reflexion wird die Selbstwahrnehmungsfähigkeit geschult. Die Schülerinnen und Schüler entwickeln so ein differenzierteres Körperbewusstsein.

Die Schülerinnen und Schüler lernen, ihre konditionellen und koordinativen Fähigkeiten wahrzunehmen, und erfahren, dass diese in den verschiedenen Bewegungsfeldern unterschiedlich gefordert werden.

In diesem Kompetenzbereich werden schwerpunktmäßig folgende Ziele verfolgt:

- die Schülerinnen und Schüler entwickeln, ggf. mithilfe digitaler Instrumente, differenzierte Bewegungsvorstellungen und setzen Bewegungsvorgaben um;
- die Schülerinnen und Schüler erfahren und beschreiben komplexe Zusammenhänge von Bewegungsbelastung und Körperreaktion und können Vorgänge im Körper im Zusammenhang mit Belastung und Erholung differenziert beschreiben und einordnen;
- die Schülerinnen und Schüler reagieren auf unterschiedliche Reize und schulen ihre Sinneswahrnehmung und ihre Selbstregulationsfähigkeit. Hierbei werden durch unterschiedliche Bewegungsaufgaben die optische, akustische oder taktile sowie kinästhetische und vestibuläre Wahrnehmung stimuliert;

- die Schülerinnen und Schüler nutzen ihr Körperbewusstsein, um sich körpergerecht und funktional zu bewegen. Sie erfahren die motivierende Wirkung von Bewegung und Sport sowie die Notwendigkeit von Bewegung. Sie lernen, ihren Körper zu akzeptieren und verantwortungsvoll mit ihm umzugehen;
- die Schülerinnen und Schüler entwickeln ein positives Selbstbild, verbessern ihre Selbsteinschätzung und Selbstregulationsfähigkeit;
- die Schülerinnen und Schüler erkennen zentrale Zusammenhänge zwischen Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden und dem Bewegungshandeln im Sport.

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzen

Bewegungsfeld 1 (B1): Laufen, Springen und Werfen

Grundlegendes Niveau	Erhöhtes Niveau
<p>Die Schülerinnen und Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> • haben Kenntnisse über die notwendigen Sicherheitsmaßnahmen und wenden sie an; • lösen funktionale komplexe Bewegungsaufgaben zum Laufen, Springen und Werfen meist selbstständig; • legen eine Sprintstrecke in hohem Tempo und mit hoher Schrittfrequenz und optimal angepasster Schrittlänge zurück; • führen den Tiefstart aus; • halten bei mittleren und langen Dauerlaufstrecken ihr eigenes Tempo; • steuern Anlauf und Absprung anforderungsgemäß, um möglichst hoch und weit zu springen; • können jeweils eine Hoch- und Weitsprungtechnik angemessen durchführen; • verfügen über Grundtechniken mit unterschiedlichen Wurfgeräten und führen eine leichtathletische Wurf-/Stoßdisziplin angemessen aus; • zeigen in ihrer Bewegungsausführung beim Laufen, Springen und Werfen eine mittlere Qualitätsstufe; • kennen die spezifischen konditionellen und koordinativen Anforderungen der Leichtathletik; • können Bewegungsmerkmale ausgewählter Techniken benennen; • kennen unterschiedliche Funktionen von leichtathletischen Bewegungen und erkennen deren Nutzen; • kennen Aspekte des Bewegungslernens (Techniktraining) und des Konditionstrainings; • kennen die gesundheitliche Bedeutung leichtathletischer Ausdauerlaufdisziplinen; • setzen sich reflektierend mit sportpraktischen und sporttheoretischen Themen auseinander; • schätzen ihre sportliche Leistungsfähigkeit realistisch ein; • drücken sich fachsprachlich aus. 	<p>Die Schülerinnen und Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> • haben Kenntnisse über die notwendigen Sicherheitsmaßnahmen und wenden sie an; • lösen funktionale komplexe Bewegungsaufgaben zum Laufen, Springen und Werfen selbstständig; • können verschiedene Kurz-, Mittel- und Langstrecken mit entsprechenden Techniken (inkl. Start) und in hohem Tempo bewältigen; • können jeweils eine Hoch- und Weitsprungtechnik angemessen durchführen; • verfügen über Grundtechniken mit unterschiedlichen Wurfgeräten und führen eine leichtathletische Wurf-/Stoßdisziplin regelgerecht aus; • zeigen in ihrer Bewegungsausführung beim Laufen, Springen und Werfen eine gehobene Qualitätsstufe; • kennen die spezifischen konditionellen und koordinativen Anforderungen der Leichtathletik; • können Bewegungsmerkmale ausgewählter Techniken benennen; • reflektieren und analysieren die Qualität unterschiedlicher leichtathletischer Bewegungen, auch mithilfe digitaler Instrumente, erkennen deren Funktionen und geben ggf. Hinweise zur Korrektur oder Optimierung; • kennen Aspekte des Bewegungslernens (Techniktraining) und des Konditionstrainings; • kennen die gesundheitliche Bedeutung leichtathletischer Ausdauerlaufdisziplinen; • setzen sich reflektierend mit sportpraktischen und sporttheoretischen Themen auseinander; • reflektieren ihre sportliche Handlungsfähigkeit und schätzen ihre sportliche Leistungsfähigkeit realistisch ein; • gehen an ihre persönliche Leistungsgrenze; • drücken sich fachsprachlich aus.

Bewegungsfeld 2 (B2): Gleiten, Fahren und Rollen

Grundlegendes Niveau	Erhöhtes Niveau
<p>Die Schülerinnen und Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> • verfügen über die notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten für Sicherheitsmaßnahmen und wenden sie an; • lösen funktionale komplexe Bewegungsaufgaben zum Gleiten/Fahren/Rollen meist selbstständig; • verfügen über grundlegende technische Fertigkeiten und Fähigkeiten mit dem jeweiligen Sportgerät, erproben die Geräte in unterschiedlichen Zusammenhängen und demonstrieren ihre Gleichgewichtsfähigkeit; • vollziehen Fertigkeiten des Beschleunigens, Lenkens und Abbremsens sicher; • absolvieren eine Strecke in einer bestimmten Zeit oder bewältigen sicher einen Parcours auf der Grundlage der Basisfähigkeiten (Kurven fahren, Bremsen, kontrollierte Fahrt und Ausweichen); • zeigen in ihren Gleit-/Fahr-/Rollbewegungen eine mittlere Qualitätsstufe; • kennen die spezifischen konditionellen und koordinativen Anforderungen der jeweiligen Sportart; • setzen Material und Ausrüstung funktionsgerecht ein; • wissen um die Bedeutung des Zusammenhangs von Erlebnismöglichkeit und Umweltverträglichkeit; • können Bewegungsmerkmale ausgewählter Techniken benennen; • kennen unterschiedliche Funktionen von Gleit-/Fahr-/Rollbewegungen und erkennen deren Nutzen; • setzen sich reflektierend mit sportpraktischen und sporttheoretischen Themen auseinander; • schätzen ihre sportliche Leistungsfähigkeit realistisch ein; • drücken sich fachsprachlich aus. 	<p>Die Schülerinnen und Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> • verfügen über die notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten für Sicherheitsmaßnahmen und wenden sie an; • lösen funktionale komplexe Bewegungsaufgaben zum Gleiten/Fahren/Rollen selbstständig; • verfügen über fortgeschrittene technische Fertigkeiten und Fähigkeiten in mindestens einer Gleit- oder Rollsportart, erweitern und vertiefen ihre Erfahrungen, erproben das jeweilige Sportgerät in unterschiedlichen Zusammenhängen und verbessern ihre Gleichgewichtsregulation; • vollziehen Fertigkeiten des Beschleunigens, Lenkens und Abbremsens sicher und variieren sie situativ und funktional angemessen; • erbringen eine bewegungsfeldspezifische Ausdauerleistung und/oder eine Wettkampfleistung; • sind in der Lage in der jeweiligen Sportart, geländeangepasst zu fahren; • zeigen in ihren Gleit-/Fahr-/Rollbewegungen eine gehobene Qualitätsstufe; • kennen die spezifischen konditionellen und koordinativen Anforderungen der jeweiligen Sportart; • setzen Material und Ausrüstung funktionsgerecht ein; • wissen um die Bedeutung des Zusammenhangs von Erlebnismöglichkeit und Umweltverträglichkeit; • können Bewegungsmerkmale ausgewählter Techniken benennen; • reflektieren und analysieren die Qualität unterschiedlicher Gleit-/Fahr-/Rollbewegungen, auch mithilfe digitaler Instrumente, erkennen deren Funktion und geben ggf. Hinweise zur Korrektur oder Optimierung; • setzen sich reflektierend mit sportpraktischen und sporttheoretischen Themen auseinander; • reflektieren ihre sportliche Handlungsfähigkeit und schätzen ihre sportliche Leistungsfähigkeit realistisch ein; • gehen an ihre persönliche Leistungsgrenze; • drücken sich fachsprachlich aus.

Bewegungsfeld 3 (B3): Bewegen im Wasser

Grundlegendes Niveau	Erhöhtes Niveau
<p><u>Schwimmen</u> Die Schülerinnen und Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> • kennen die Baderegeln; • verhalten sich im Wasser eigen- und mitverantwortlich; • lösen funktionale komplexe Bewegungsaufgaben im Wasser meist selbstständig; • verfügen über grundlegende Erfahrungen im Rückenschwimmen; • können mindestens 2 Schwimmtechniken aus Kraul-, Brust- und Rückenschwimmen unter Berücksichtigung der Atemtechnik ausführen; • zeigen in ihrer Bewegungsausführung, z. B. beim Schwimmstil, eine mittlere Qualitätsstufe; • kennen die spezifischen konditionellen und koordinativen Anforderungen des Schwimmens; • können Bewegungsmerkmale ausgewählter Techniken benennen; • kennen unterschiedliche Funktionen von Schwimmbewegungen und erkennen deren Nutzen; • kennen Aspekte des Bewegungslernens (Techniktraining) und des Konditionstrainings; • wissen um den Gesundheitswert des Schwimmens und dessen Wert als Freizeitsport; • setzen sich reflektierend mit sportpraktischen und sporttheoretischen Themen auseinander; • schätzen ihre sportliche Leistungsfähigkeit realistisch ein; • drücken sich fachsprachlich aus. <p><u>Weitere Bewegungsformen im Wasser</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • vollziehen Fertigkeiten des Wasserballspiels sicher; • tauchen in die Tiefe und in die Weite (mindestens 2 m tief und 10 m weit); • führen verschiedene Sprünge vom Brett und/oder vom Sprungturm aus; • verfügen über Techniken der Selbst- und Fremddrettung und wenden diese situativ und funktional angemessen an; • können Figuren des Synchronschwimmens ausführen und selbstständig eine Bewegungskomposition unter Anwendung einzelner Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) entwickeln. 	<p><u>Schwimmen</u> Die Schülerinnen und Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> • kennen die Baderegeln; • verhalten sich im Wasser eigen- und mitverantwortlich; • lösen funktionale komplexe Bewegungsaufgaben im Wasser selbstständig; • verfügen über grundlegende Erfahrungen im Rückenschwimmen; • können mindestens 2 Schwimmtechniken aus Kraul-, Brust- und Rückenschwimmen unter Berücksichtigung der Atemtechnik, Start und Wende wettkampfgerecht ausführen; • legen eine Sprintstrecke (mind. 50 m) in hohem Tempo zurück; • schwimmen in einem Schwimmstil eine Strecke von mindestens 400 m in einem konstanten und angemessenen Tempo; • zeigen in ihrer Bewegungsausführung, z. B. bei Start, Wende und Schwimmstil, eine gehobene Qualitätsstufe; • kennen die spezifischen konditionellen und koordinativen Anforderungen des Schwimmens; • können Bewegungsmerkmale ausgewählter Techniken benennen; • reflektieren und analysieren die Qualität von Bewegungen im und am Wasser, erkennen deren Funktion und geben ggf. Hinweise zur Korrektur oder Optimierung; • kennen Aspekte des Bewegungslernens (Techniktraining) und des Konditionstrainings; • wissen um den Gesundheitswert des Schwimmens und dessen Wert als Freizeitsport; • setzen sich reflektierend mit sportpraktischen und sporttheoretischen Themen auseinander; • reflektieren ihre sportliche Handlungsfähigkeit und schätzen ihre sportliche Leistungsfähigkeit realistisch ein; • gehen an ihre persönliche Leistungsgrenze; • drücken sich fachsprachlich aus. <p><u>Weitere Bewegungsformen im Wasser</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • vollziehen Fertigkeiten des Wasserballspiels sicher und variieren sie situativ und funktional angemessen; • tauchen in die Tiefe und in die Weite (mindestens 2 m tief und 15 m weit); • führen verschiedene Sprünge vom Brett und/oder vom Sprungturm aus; • verfügen über Techniken der Selbst- und Fremddrettung und wenden diese situativ und funktional angemessen an; • können Figuren des Synchronschwimmens ausführen und selbstständig eine Bewegungskomposition unter Anwendung einzelner Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) entwickeln.

Bewegungsfeld 4 (B4): Kämpfen und Verteidigen

Grundlegendes Niveau	Erhöhtes Niveau
<p>Die Schülerinnen und Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> • berücksichtigen im Zweikampfverhalten die Achtung und den Respekt vor dem anderen als konstitutives Element des Zweikampfsports; • haben Kenntnisse über die notwendigen Sicherheitsmaßnahmen (z. B. Sichern und aktive Hilfe beim Fallen) und wenden sie an; • lösen funktional komplexe Kampfaufgaben/-situationen meist selbstständig; • verfügen über Fertigkeiten im Bereich der Grundtechniken einer Kampfsportart (z. B. Fall-, Wurf- und Bodentechniken; Atemi-Techniken); • können in der jeweiligen Kampfsportart Techniken in Angriffs- und Verteidigungssituationen anwenden; • können stilisierte Formen beim Vorführen von Übungen/Techniken ohne und mit Partnerin oder Partner durchführen; • zeigen in ihrer Bewegungsausführung bei den Techniken eine mittlere Qualitätsstufe; • kennen die spezifischen konditionellen und koordinativen Anforderungen des Kämpfens; • können Bewegungsmerkmale ausgewählter Techniken benennen; • kennen unterschiedliche Funktionen kämpferischer Bewegungen und erkennen deren Nutzen; • kennen die Werte und Wettkampfbestimmungen einer Kampfsportart; • kennen den Unterschied von Zweikampf und Selbstverteidigung; • können aufkommende Emotionen und deren Folgen sich bewusst machen und reflektieren; • setzen sich reflektierend mit sportpraktischen und sporttheoretischen Themen auseinander; • schätzen ihre sportliche Leistungsfähigkeit realistisch ein; • drücken sich fachsprachlich aus. 	<p>Die Schülerinnen und Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> • berücksichtigen im Zweikampfverhalten die Achtung und den Respekt vor dem anderen als konstitutives Element des Zweikampfsports; • haben Kenntnisse über die notwendigen Sicherheitsmaßnahmen (z. B. Sichern und aktive Hilfe beim Fallen) und wenden sie an; • lösen funktional komplexe Kampfaufgaben/-situationen selbstständig; • verfügen über zweikampfsportliche Fertigkeiten (Techniken), variieren sie situativ und funktional und können sie in wettkampfnaher Form einsetzen; • können in der jeweiligen Kampfsportart Techniken in Angriffs- und Verteidigungssituationen anwenden; • können stilisierte Formen beim Vorführen von Übungen/Techniken ohne und mit Partnerin oder Partner durchführen; • zeigen in ihrer Bewegungsausführung bei den Techniken eine gehobene Qualitätsstufe; • kennen die spezifischen konditionellen und koordinativen Anforderungen des Kämpfens; • können Bewegungsmerkmale ausgewählter Techniken benennen; • reflektieren und analysieren die Qualität von kämpferischen Bewegungen, auch mithilfe digitaler Instrumente, erkennen deren Funktion und geben ggf. Hinweise zur Korrektur oder Optimierung; • kennen die Werte und Wettkampfbestimmungen von zwei Kampfsportarten und können einfache Übungskämpfe leiten; • haben sich mit dem Unterschied von Zweikampf und Selbstverteidigung, dem Problem von Aggression und körperlicher Gewalt auseinandergesetzt; • können aufkommende Emotionen und deren Folgen sich bewusst machen und reflektieren; • setzen sich reflektierend mit sportpraktischen und sporttheoretischen Themen auseinander; • reflektieren ihre sportliche Handlungsfähigkeit und schätzen ihre sportliche Leistungsfähigkeit realistisch ein; • gehen an ihre persönliche Leistungsgrenze; • drücken sich fachsprachlich aus.

Bewegungsfeld 5 (B5): Spielen

Grundlegendes Niveau	Erhöhtes Niveau
<p>Die Schülerinnen und Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> • lösen funktionale komplexe Bewegungsaufgaben meist selbstständig; • wenden spieltechnische Fertigkeiten und taktische Fähigkeiten individuell und/oder in der Gruppe in mind. einer Sportart sicher an und variieren sie situativ und funktional angemessen; • agieren kooperativ und kommunizieren funktional mit ihren Teampartnerinnen und -partnern; • zeigen in ihrer spieltechnischen und -taktischen Bewegungsausführung eine mittlere Qualitätsstufe; • kennen die spezifischen konditionellen und koordinativen Anforderungen der jeweiligen Sportart; • halten Regeln in den gespielten Sportarten ein, legen sie reflektiert aus, modifizieren sie zielgerichtet und vermeiden Regelverstöße bewusst; • berücksichtigen im Spielverhalten die Achtung und den Respekt vor den anderen als konstitutives Element im Sport; • initiieren Übungs- und Spielformen sowie Spiele überwiegend selbstständig, leiten diese an und regulieren sie; • können Bewegungsmerkmale ausgewählter Techniken benennen; • kennen unterschiedliche Funktionen von Bewegungen und Spielzügen und erkennen deren Nutzen; • setzen sich reflektierend mit sportpraktischen und sporttheoretischen Themen auseinander; • schätzen ihre sportliche Leistungsfähigkeit realistisch ein; • drücken sich fachsprachlich aus. 	<p>Die Schülerinnen und Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> • lösen funktionale komplexe Bewegungsaufgaben selbstständig; • wenden spieltechnische Fertigkeiten und taktische Fähigkeiten individuell und/oder in der Gruppe in mind. zwei Sportarten sicher an und variieren sie situativ und funktional angemessen; • haben Wettkampferfahrungen in mindestens einer Sportart; • agieren kooperativ und kommunizieren funktional mit ihren Teampartnerinnen und -partnern; • zeigen in ihrer spieltechnischen und -taktischen Bewegungsausführung eine gehobene Qualitätsstufe; • kennen die spezifischen konditionellen und koordinativen Anforderungen der jeweiligen Sportart; • halten Regeln in den gespielten Sportarten ein, legen sie reflektiert aus, modifizieren sie zielgerichtet und vermeiden Regelverstöße bewusst; • berücksichtigen im Spielverhalten die Achtung und den Respekt vor den anderen als konstitutives Element im Sport; • initiieren Übungs- und Spielformen sowie Spiele selbstständig, leiten diese an und regulieren sie; • können Bewegungsmerkmale ausgewählter Techniken benennen; • reflektieren und analysieren Bewegungen und Spielzüge, auch mithilfe digitaler Instrumente, erkennen deren Funktion und geben ggf. Hinweise zur Korrektur oder Optimierung; • setzen sich reflektierend mit sportpraktischen und sporttheoretischen Themen auseinander; • reflektieren ihre sportliche Handlungsfähigkeit und schätzen ihre sportliche Leistungsfähigkeit realistisch ein; • gehen an ihre persönliche Leistungsgrenze; • drücken sich fachsprachlich aus.

Bewegungsfeld 6 (B6): Bewegungen an und von Geräten

Grundlegendes Niveau	Erhöhtes Niveau
<p>Die Schülerinnen und Schüler</p> <p><u>Gerätturnen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> wenden grundsätzlich Sicherheitsmaßnahmen an, auch beim Auf- und Abbau der Geräte, und geben sich gegenseitig Sicherheits- und/oder Hilfestellung; lösen funktional komplexe turnerische Bewegungsaufgaben an den Geräten meist selbstständig; führen entwickelte Fertigkeiten im Rollen, Drehen, Springen, Schwingen und Balancieren an mindestens zwei Turngeräten (Boden, Schwebebalken, Sprung, Reck/Stufenbarren, Parallelbarren, Minitrampolin) und aus einem weiteren Bereich (z. B. Gruppenturnen, Calisthenics, Parkour, Zirkuskünste, Cheerleading o. a.) sicher durch; kombinieren erlernte Elemente unter Verwendung von gestalterischen Elementen zum Auftakt, Verbinden und Abschluss in selbst gestaltete Bewegungsverbindungen an mindestens 2 Geräten und aus einem weiteren Bereich (s. o.) und präsentieren diese kontrolliert, ästhetisch und unter Berücksichtigung von Haltung und Ausdruck; zeigen in ihrer turnerischen Bewegungsausführung eine mittlere Qualitätsstufe; kennen die spezifischen konditionellen und koordinativen Anforderungen des Turnens; können Bewegungsmerkmale ausgewählter Techniken benennen; kennen unterschiedliche Funktionen von turnerischen Bewegungen und erkennen deren Nutzen; setzen sich reflektierend mit sportpraktischen und sporttheoretischen Themen auseinander; schätzen ihre sportliche Leistungsfähigkeit realistisch ein; drücken sich fachsprachlich aus. <p><u>Parkour</u></p> <ul style="list-style-type: none"> wenden grundsätzlich Sicherheitsmaßnahmen an, auch beim Auf- und Abbau der Geräte, und geben sich gegenseitig Sicherheits- und/oder Hilfestellung; lösen funktionale komplexe Bewegungsaufgaben aus dem Parkour meist selbstständig; führen entwickelte Fertigkeiten im Laufen, Rollen, Drehen, Springen, Schwingen, Klettern, Landen, Hangeln und Balancieren an verschiedenen Aufbauten aus; kombinieren erlernte Techniken in selbst gestaltete Verbindungen und präsentieren diese kontrolliert, funktional und flüssig; zeigen in ihrer Bewegungsausführung eine mittlere Qualitätsstufe; 	<p>Die Schülerinnen und Schüler</p> <p><u>Gerätturnen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> wenden grundsätzlich Sicherheitsmaßnahmen an, auch beim Auf- und Abbau der Geräte, und geben sich gegenseitig Sicherheits- und/oder Hilfestellung; lösen funktional komplexe turnerische Bewegungsaufgaben an den Geräten selbstständig; führen entwickelte Fertigkeiten im Rollen, Drehen, Überschlagen, Springen, Schwingen und Balancieren an mindestens zwei Turngeräten (Boden, Schwebebalken, Sprung, Reck/Stufenbarren, Parallelbarren, Minitrampolin) und aus einem weiteren Bereich (z. B. Gruppenturnen, Calisthenics, Parkour, Zirkuskünste, Cheerleading o. a.) sicher durch; kombinieren erlernte Elemente unter Verwendung von gestalterischen Elementen zum Auftakt, Verbinden und Abschluss in selbst gestaltete Bewegungsverbindungen an mindestens 2 Geräten und aus einem weiteren Bereich (s. o.) und präsentieren diese kontrolliert, ästhetisch und unter Berücksichtigung von Haltung und Ausdruck; zeigen in ihrer turnerischen Bewegungsausführung eine gehobene Qualitätsstufe; kennen die spezifischen konditionellen und koordinativen Anforderungen des Turnens; können Bewegungsmerkmale ausgewählter Techniken benennen; reflektieren und analysieren die Qualität von turnerischen Bewegungen, auch mithilfe digitaler Instrumente, erkennen deren Funktion und geben ggf. Hinweise zur Korrektur oder Optimierung; setzen sich reflektierend mit sportpraktischen und sporttheoretischen Themen auseinander; reflektieren ihre sportliche Handlungsfähigkeit und schätzen ihre sportliche Leistungsfähigkeit realistisch ein; gehen an ihre persönliche Leistungsgrenze; drücken sich fachsprachlich aus. <p><u>Parkour</u></p> <ul style="list-style-type: none"> wenden grundsätzlich Sicherheitsmaßnahmen an, auch beim Auf- und Abbau der Geräte, und geben sich gegenseitig Sicherheits- und/oder Hilfestellung; lösen funktionale komplexe Bewegungsaufgaben aus dem Parkour selbstständig; führen entwickelte Fertigkeiten im Laufen, Rollen, Drehen, Überschlagen, Springen, Schwingen, Klettern, Landen, Hangeln und Balancieren an verschiedenen Aufbauten aus; kombinieren erlernte Techniken in selbst gestaltete Verbindungen und präsentieren diese kontrolliert, funktional und flüssig; zeigen in ihrer Bewegungsausführung eine gehobene Qualitätsstufe;

Grundlegendes Niveau	Erhöhtes Niveau
<ul style="list-style-type: none"> • kennen die spezifischen konditionellen und koordinativen Anforderungen im Parkour; • können Bewegungsmerkmale ausgewählter Techniken benennen; • kennen unterschiedliche Funktionen von Bewegungen aus dem Parkour und erkennen deren Nutzen; • setzen sich reflektierend mit sportpraktischen und sporttheoretischen Themen auseinander; • schätzen ihre sportliche Leistungsfähigkeit realistisch ein; • drücken sich fachsprachlich aus. <p><u>Klettern</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • können notwendige Sicherungsmaßnahmen mit Sicherungsgerät anwenden; • lösen funktionale komplexe Bewegungsaufgaben an der Kletter-/Boulderwand meist selbstständig; • verfügen über grundlegende Fertigkeiten im sicheren Klettern; • zeigen in ihrer Bewegungsausführung eine mittlere Qualitätsstufe; • kennen die spezifischen konditionellen und koordinativen Anforderungen des Kletterns; • kennen den Unterschied zwischen Bouldern und Klettern mit Seilsicherung (Top-Rope-/Vorstiegsklettern); • können verschiedene Schwierigkeitsrouten unterscheiden; • können Bewegungsmerkmale ausgewählter Techniken benennen; • kennen unterschiedliche Funktionen von Bewegungen aus dem Klettern und erkennen deren Nutzen; • setzen sich reflektierend mit sportpraktischen und sporttheoretischen Themen auseinander; • schätzen ihre sportliche Leistungsfähigkeit realistisch ein; • drücken sich fachsprachlich aus. 	<ul style="list-style-type: none"> • kennen die spezifischen konditionellen und koordinativen Anforderungen des Parkour; • können Bewegungsmerkmale ausgewählter Techniken benennen; • reflektieren und analysieren die Qualität von Bewegungen aus dem Parkour, auch mithilfe digitaler Instrumente, erkennen deren Funktion und geben ggf. Hinweise zur Korrektur oder Optimierung; • setzen sich reflektierend mit sportpraktischen und sporttheoretischen Themen auseinander; • reflektieren ihre sportliche Handlungsfähigkeit und schätzen ihre sportliche Leistungsfähigkeit realistisch ein; • gehen an ihre persönliche Leistungsgrenze; • drücken sich fachsprachlich aus. <p><u>Klettern</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • können notwendige Sicherungsmaßnahmen mit Sicherungsgerät anwenden; • lösen funktionale komplexe Bewegungsaufgaben an der Kletter-/Boulderwand selbstständig; • verfügen über erweiterte Fertigkeiten im sicheren Klettern; • verfügen über Erfahrungen sowohl im Bouldern als auch im Klettern mit Seilsicherung; • können in verschiedenen Schwierigkeitsrouten klettern und wenden dabei unterschiedliche Techniken an; • zeigen in ihrer Bewegungsausführung eine gehobene Qualitätsstufe; • kennen die spezifischen konditionellen und koordinativen Anforderungen des Kletterns; • können Bewegungsmerkmale ausgewählter Techniken benennen; • reflektieren und analysieren die Qualität von Kletterbewegungen, auch mithilfe digitaler Instrumente, erkennen deren Funktion und geben ggf. Hinweise zur Korrektur oder Optimierung; • setzen sich reflektierend mit sportpraktischen und sporttheoretischen Themen auseinander; • reflektieren ihre sportliche Handlungsfähigkeit und schätzen ihre sportliche Leistungsfähigkeit realistisch ein; • gehen an ihre persönliche Leistungsgrenze; • drücken sich fachsprachlich aus.

Bewegungsfeld 7 (B7): Rhythmisches und tänzerisches Bewegen

Grundlegendes Niveau	Erhöhtes Niveau
<p>Die Schülerinnen und Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> • lösen funktionale komplexe tänzerische und rhythmische Bewegungsaufgaben meist selbstständig; • verfügen über elementare tänzerische, gymnastische und künstlerisch-ästhetische Fertigkeiten und können sie in unterschiedlichen Tempi und Rhythmen umsetzen; • gestalten und kombinieren Bewegungselemente und Schrittfolgen allein, mit Partnerin bzw. Partner oder in der Gruppe nach einem gegebenen Rhythmus unter Berücksichtigung verschiedener Gestaltungskriterien zu einer Choreografie; • stellen die Wechselwirkung zwischen Rhythmus, Musik und Bewegung her; • präsentieren und inszenieren – live oder digital – eine selbst entwickelte Bewegungsgestaltung allein oder in Kooperation mit anderen Schülerinnen und Schülern; • kennen spezifische Ausdrucks- und Kommunikationsformen unterschiedlicher Tanzarten/-stile bzw. der rhythmischen Sportgymnastik; • zeigen in ihrer technischen und rhythmischen Bewegungsausführung eine mittlere Qualitätsstufe; • kennen die spezifischen konditionellen und koordinativen Anforderungen des Tanzens bzw. der rhythmischen Sportgymnastik; • können Bewegungsmerkmale ausgewählter Techniken benennen; • kennen unterschiedliche Funktionen tänzerischer bzw. gymnastischer Bewegungen und erkennen deren Wirkung bzw. Nutzen; • reflektieren die Qualität von tänzerisch-rhythmischen Bewegungen, auch mithilfe digitaler Instrumente, und geben in Ansätzen Hilfen zur Korrektur bzw. Interpretation; • setzen sich reflektierend mit sportpraktischen und sporttheoretischen Themen auseinander; • schätzen ihre sportliche Leistungsfähigkeit realistisch ein; • drücken sich fachsprachlich aus. 	<p>Die Schülerinnen und Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> • lösen funktionale komplexe tänzerische und rhythmische Bewegungsaufgaben selbstständig; • verfügen über erweiterte tänzerische, gymnastische und künstlerisch-ästhetische Fertigkeiten und können sie in unterschiedlichen Tempi und Rhythmen umsetzen sowie situativ angemessen variieren; • gestalten und kombinieren Bewegungselemente und Schrittfolgen allein, mit Partnerin bzw. Partner oder in der Gruppe nach einem gegebenen Rhythmus unter Berücksichtigung verschiedener Gestaltungskriterien zu einer Choreografie; • stellen die Wechselwirkung zwischen Rhythmus, Musik und Bewegung her; • präsentieren und inszenieren – live oder digital – eine selbst entwickelte Bewegungsgestaltung allein oder in Kooperation mit anderen Schülerinnen und Schülern und setzen eigene Ideen in künstlerisch-ästhetische Prozesse um; • kennen spezifische Ausdrucks- und Kommunikationsformen unterschiedlicher Tanzarten/-stile bzw. der rhythmischen Sportgymnastik und setzen diese in ihrer Bewegungsgestaltung um; • zeigen in ihrer technischen und rhythmischen Bewegungsausführung eine gehobene Qualitätsstufe; • kennen die spezifischen konditionellen und koordinativen Anforderungen des Tanzens bzw. der rhythmischen Sportgymnastik; • können Bewegungsmerkmale ausgewählter Techniken benennen; • reflektieren und analysieren die Qualität von tänzerisch-rhythmischen Bewegungen, auch mithilfe digitaler Instrumente, und geben ggf. Hinweise zur Optimierung bzw. Interpretation; • setzen sich reflektierend mit sportpraktischen und sporttheoretischen Themen auseinander; • reflektieren ihre sportliche Handlungsfähigkeit und schätzen ihre sportliche Leistungsfähigkeit realistisch ein; • gehen an ihre persönliche Leistungsgrenze; • drücken sich fachsprachlich aus.

Bewegungsfeld 8 (B8): Fitness und achtsames Bewegen

Grundlegendes Niveau	Erhöhtes Niveau
<p>Die Schülerinnen und Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> • lösen funktionale komplexe Bewegungsaufgaben meist selbstständig; • stützen und halten das eigene Körpergewicht über einen angemessenen Zeitraum und auch in der Fortbewegung; • verbessern mind. eine konditionelle Fähigkeit durch Training; • erbringen altersgemäße Kraft- und Ausdauerleistungen und wissen ansatzweise, wie sie diese verbessern können; • kennen die gesundheitliche Bedeutung von Fitness/Yoga; • erkennen das antagonistische Zusammenspiel von Muskelgruppen und wissen ansatzweise, wie es funktionell nutzbar ist; • können den Wechsel von Anspannung und Entspannung mithilfe ausgewählter Übungen hervorruhen; • können Methoden zum Aufbau und Abbau von Körperspannung durchführen; • planen ein Aufwärmprogramm mit kräftigenden und anspannenden Elementen, das sich an dem nachfolgenden Stundeninhalt orientiert, führen es durch und stellen es begründet dar; • zeigen in ihrer technischen Bewegungsausführung eine mittlere Qualitätsstufe; • kennen die spezifischen konditionellen und koordinativen Anforderungen des Fitnesstrainings/Yoga; • kennen Regeln zur Vermeidung von Überlastung und Fehlbelastung beim Training; • haben ein Verständnis für das Zusammenspiel von Stabilität und Beweglichkeit; • kennen Übungen und Methoden zur Verbesserung mind. einer konditionellen Fähigkeit, benennen deren unterschiedliche Funktionen und erkennen ihren Nutzen; • kennen unterschiedliche Funktionen von Kräftigungs- und Entspannungsformen und erkennen deren Nutzen; • setzen sich reflektierend mit sportpraktischen und sporttheoretischen Themen auseinander; • schätzen ihre sportliche Leistungsfähigkeit realistisch ein; • drücken sich fachsprachlich aus. 	<p>Die Schülerinnen und Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> • lösen funktionale komplexe Bewegungsaufgaben selbstständig; • stützen und halten das eigene Körpergewicht über einen längeren Zeitraum und auch in der Fortbewegung; • verbessern konditionelle Fähigkeiten durch Training; • erbringen altersgemäße Kraft- und Ausdauerleistungen und wissen, wie sie diese verbessern können; • kennen die gesundheitliche Bedeutung von Fitness/Yoga; • erkennen den Einfluss regelmäßiger Übungs- und Trainingspraxis auf die Stärkung der physischen und psychischen Widerstandskraft; • können das antagonistische Zusammenspiel von Muskelgruppen bewusst und gezielt einsetzen und funktionell nutzen; • können den Wechsel von Anspannung und Entspannung mithilfe ausgewählter Übungen hervorruhen; • können Methoden zum Aufbau und Abbau von Körperspannung anwenden; • führen ein zweckbezogenes Mobilisierungs-, Dehnungs- und Entspannungsprogramm eigenständig durch; • planen ein Trainingsprogramm, führen es durch und stellen es begründet dar; • zeigen in ihrer technischen Bewegungsausführung eine gehobene Qualitätsstufe; • kennen die spezifischen konditionellen und koordinativen Anforderungen des Fitnesstrainings/Yoga; • kennen Regeln zur Vermeidung von Überlastung und Fehlbelastung durch unsachgemäßen Körperinsatz und können diese bewusst vermeiden; • haben ein Verständnis für das Zusammenspiel von Stabilität und Beweglichkeit; • kennen Übungen und Methoden zur Verbesserung konditioneller Fähigkeiten, benennen deren unterschiedliche Funktionen und erkennen ihren Nutzen; • reflektieren und analysieren die Qualität von Kräftigungs- und Entspannungsformen, auch mithilfe digitaler Instrumente, erkennen deren Funktion und geben ggf. Hinweise zur Korrektur und Optimierung; • setzen sich reflektierend mit sportpraktischen und sporttheoretischen Themen auseinander; • reflektieren ihre sportliche Handlungsfähigkeit und schätzen ihre sportliche Leistungsfähigkeit realistisch ein; • gehen an ihre persönliche Leistungsgrenze; • drücken sich fachsprachlich aus.

Kompetenzen im Bereich der Sporttheorie

Auf **erhöhtem Niveau (profilgebendes Fach Sport)** verfügen die Schülerinnen und Schüler über vertieftes fachlich fundiertes Wissen in den *Sporttheoriebereichen I, II und III* sowie grundlegende Kompetenzen zum wissenschaftspropädeutischen Umgang damit.

Ist Sport **Prüfungsfach auf grundlegendem Niveau**, verfügen die Schülerinnen und Schüler über grundlegendes fachliches Wissen insbesondere im *Sporttheoriebereich I* und *mindestens einem weiteren Bereich*.

Die Schülerinnen und Schüler sollen in der Lage sein, ihr Fachwissen auf die sportpraktischen Inhalte anzuwenden.

Die Schülerinnen und Schüler

- beschreiben, erklären und erläutern Modelle, Prozesse, Prinzipien, Methoden, Phänomene und Gesetzmäßigkeiten (aus den o. g. sporttheoretischen Bereichen) und wenden sie reflektiert – auch auf die Sportpraxis – an (KT1),
- entwickeln und formulieren Hypothesen in der Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegungspraxis und prüfen diese mit geeigneten Mitteln (KT2),
- analysieren und bewerten bzw. beurteilen Text-, Bild- und Filmmaterial zu Bewegungsabläufen, zu Lehr-/Lernmethoden, zu Trainingsplänen sowie zu psychologischen und soziologischen Phänomenen des Sports (KT3),
- entwerfen Lernarrangements und Übungssequenzen sowie Trainingspläne nach lerntheoretischen/trainingswissenschaftlichen Gesichtspunkten (KT4),
- erarbeiten sich Texte und andere Materialien insbesondere auch zu ihnen aus eigener Sportsozialisation nicht zugänglichen Erfahrungsbereichen der Sport-, Spiel- und Bewegungskultur, interpretieren diese unter Fokussierung (idealtypisch: eigener) klar formulierter Fragestellungen, bilden sich dazu Meinungen und formulieren diese (KT5),
- erörtern sporttheoretische Themen und Fragestellungen und geben begründete Stellungnahmen hierzu ab (KT6).

Digitale Kompetenzen

Die nachfolgende Verknüpfung der im KMK-Kompetenzrahmen aufgeführten *Kompetenzen für die digitale Welt* mit den fachlichen Kompetenzen, im Hinblick auf die Entwicklung, insbesondere Erweiterung und Intensivierung von Lehr-Lern-Prozessen (z. B. zur kognitiven Aktivierung, zur Übung von Fertigkeiten) zeigt dieses beispielhaft auf:

Kompetenzen		Umsetzung in der unterrichtlichen Praxis
Leisten und Üben		
1.3. Speichern und Abrufen	<ul style="list-style-type: none"> • Koordinative und konditionelle Fähigkeiten werden, ggf. mithilfe digitaler Instrumente, gezielt weiterentwickelt; • bewegungsfeldspezifische Fertigkeiten und Fähigkeiten werden, ggf. mithilfe digitaler Instrumente, gezielt weiterentwickelt. 	<ul style="list-style-type: none"> • mediengestützten Verfahren der Bewegungsbeobachtung und -analyse
5.2. Werkzeuge bedarfsgerecht einsetzen		
5.4. Digitale Werkzeuge und Medien zum Lernen, Arbeiten und Problemlösen nutzen		
Gestalten und Darstellen		
3.1. Entwickeln und Produzieren	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungen werden zu Abfolgen und Choreografien miteinander verbunden und in Vor- und Aufführungen oder als digitales Produkt präsentiert. 	<ul style="list-style-type: none"> • Erstellung digitaler Produkte
3.2. Weiterverarbeiten und Integrieren		
3.3. Rechtliche Vorgaben beachten		
Wahrnehmen und Erfahren		
5.4. Digitale Werkzeuge und Medien zum Lernen, Arbeiten und Problemlösen nutzen	<ul style="list-style-type: none"> • Die Schülerinnen und Schüler entwickeln, ggf. mithilfe digitaler Instrumente, differenzierte Bewegungsvorstellungen und setzen Bewegungsvorgaben um. 	<ul style="list-style-type: none"> • mediengestützte Verfahren der Bewegungsbeobachtung und -analyse
Sporttheorie		
5.2. Werkzeuge bedarfsgerecht einsetzen	<p>Die Schülerinnen und Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> • entwickeln und formulieren Hypothesen in der Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegungspraxis und prüfen diese mit geeigneten Mitteln, • analysieren und bewerten bzw. beurteilen Text-, Bild- und Filmmaterial zu Bewegungsabläufen, zu Lehr-/Lernmethoden, zu Trainingsplänen sowie zu psychologischen und soziologischen Phänomenen des Sports, • entwerfen Lernarrangements und Übungssequenzen sowie Trainingspläne nach lerntheoretischen/ trainingswissenschaftlichen Gesichtspunkten. 	<ul style="list-style-type: none"> • mediengestützte Verfahren der Bewegungsbeobachtung und -analyse
5.4. Digitale Werkzeuge und Medien zum Lernen, Arbeiten und Problemlösen nutzen		

Kompetenzen		Umsetzung in der unterrichtlichen Praxis
6.1. Medien analysieren und bewerten	Die Schülerinnen und Schüler <ul style="list-style-type: none"> erarbeiten sich Texte und andere Materialien insbesondere auch zu ihnen aus eigener Sportsozialisation nicht zugänglichen Erfahrungsbereichen der Sport-, Spiel- und Bewegungskultur, interpretieren diese unter Fokussierung (idealtypisch: eigener) klar formulierter Fragestellungen, bilden sich dazu Meinungen und formulieren diese, erörtern sporttheoretische Themen und Fragestellungen und geben begründete Stellungnahmen hierzu ab. 	<ul style="list-style-type: none"> Wechselwirkung zwischen Sport und (sozialen) Medien mediale Vermarktung und Werbung
6.2. Medien in der digitalen Welt verstehen und reflektieren		

2.3 Inhalte

Das Kerncurriculum legt in den jeweiligen Bewegungsfeldern exemplarisch anhand von Sportarten Inhalte verbindlich fest.

Diese Inhalte eignen sich besonders gut, um die fachlichen Kompetenzen (Kompetenzen und bewegungsfeldspezifische Kompetenzen) zu verbessern bzw. zu erreichen.

Das Kerncurriculum benennt lediglich zentrale Inhalte. Der didaktische Ansatz, der methodische Weg und der zeitliche Umfang, der für einen Inhalt vorgesehen ist, liegt in der Zuständigkeit der einzelnen Lehrkraft.

Da der Sportunterricht der Oberstufe an den Hamburger Schulen sehr unterschiedlich organisiert ist, und die Möglichkeiten, die im Bildungsplan formulierten Kompetenzen zu erreichen, sehr vielfältig sind, besteht dieses Kerncurriculum ausschließlich aus Wahlpflichtmodulen, **von denen allerdings pro Schuljahr mindestens eines umgesetzt werden muss**. So bleiben ausreichend Gestaltungsmöglichkeiten, Inhalte zu vertiefen, andere Inhalte des Bewegungsfeldes zu thematisieren oder auch andere Sportarten anzubieten, für die es kein Wahlpflichtmodul gibt. Dies können auch spezielle Sportarten oder neuartige Bewegungsformen sein. Sofern eine Sportart im Unterricht schwerpunktmäßig thematisiert wird, für die ein Wahlpflichtmodul existiert, soll dieses auch umgesetzt werden.

Die verbindlichen Inhalte der Wahlpflichtmodule umfassen ca. 50 % eines Semesters (dabei wird von einem zweistündigen Sportkurs ausgegangen).

In den Wahlpflichtmodulen sind die optionalen Inhalte durch Kursivdruck gekennzeichnet. Zusätzliche verbindliche Inhalte, die nur für das erhöhte Anforderungsniveau gelten, sind extra ausgewiesen.

Schulorganisatorisch ist es weiterhin möglich, Kurse über ein Semester, zwei Semester oder vier Semester anzubieten.

Es ist beispielsweise möglich, im Bewegungsfeld Spielen ein halbes Semester die beschriebenen Inhalte der Sportart Volleyball zu unterrichten. In der weiteren Unterrichtszeit des Semesters kann entweder Volleyball vorbereitet oder vertieft werden oder ein weiteres Bewegungsfeld thematisiert werden. In ganzjährigen Kursen kann die oben beschriebene Teilung auch semesterweise erfolgen (z. B. ein Semester Bewegungsfeld „Spielen“ mit Schwerpunkt Volleyball, ein Semester ein anderer Schwerpunkt oder ein anderes Bewegungsfeld).

Die grundsätzliche Offenheit der Bewegungsfelder kann auch am Beispiel des Bewegungsfeldes 6 „Bewegen an und von Geräten“ verdeutlicht werden. Neben der Möglichkeit die Inhalte eines der drei Wahlpflichtmodule „Gerätturnen“, „Parkour“ oder „Klettern“ zu unterrichten, besteht auch die Möglichkeit, andere Ansätze und Realisierungsformen (z. B. „Freies Turnen“) umzusetzen, wenn im gleichen Schuljahr an anderer Stelle ein Wahlpflichtmodul umgesetzt wird.

Es muss jedoch gewährleistet sein, dass in den 4 Semestern der Studienstufe auf grundlegendem Niveau zwei Bewegungsfelder thematisiert werden. Ist Sport Prüfungsfach auf grundlegendem Niveau müssen mindestens drei Bewegungsfelder behandelt werden, auf erhöhtem Niveau vier (s. Kapitel 2).

Der Unterschied zwischen grundlegendem und erhöhtem Anforderungsniveau ergibt sich weniger durch eine additive Festlegung von Inhalten als vielmehr durch die höheren bewegungsfeldspezifischen Kompetenzen, die im Kerncurriculum in der rechten Spalte verlinkt sind.

Die Anforderungen für die Abiturprüfungen regelt die APO-AH in der jeweils geltenden Fassung. Weitere Hinweise finden sich in der „Anlage 32 zur Richtlinie für die Aufgabenstellung und Bewertung der Leistungen in der Abiturprüfung Sport“. Die dazugehörige Handreichung legt Rahmenvorgaben zur Gestaltung der dezentralen sportpraktischen Abiturprüfungen fest.

Ist Sport Prüfungsfach auf grundlegendem oder erhöhtem Niveau sind die Theoriemodule am Ende des Kapitels zu berücksichtigen.

Bewegungsfelder (BF)	Wahlmodule
1: Laufen, Springen und Werfen	<ul style="list-style-type: none"> • Leichtathletik
2: Gleiten, Fahren und Rollen	<ul style="list-style-type: none"> • Kajak • Kanadier • Rudern • Inlineskaten • Skilanglauf • Ski-Alpin • Snowboarden
3: Bewegen im Wasser	<ul style="list-style-type: none"> • Schwimmen
4: Kämpfen und Verteidigen	<ul style="list-style-type: none"> • Judo • Karate • Ju-Jutsu
5: Spielen	<ul style="list-style-type: none"> • Fußball • Basketball • Handball • Hockey/Floorball • Volleyball • Beachvolleyball • Badminton • Tischtennis • Tennis • Squash • Golf • Ultimate Frisbee
6: Bewegen an und von Geräten	<ul style="list-style-type: none"> • Gerätturnen • Parkour/Free Running • Klettern
7: Rhythmisches und tänzerisches Bewegen	<ul style="list-style-type: none"> • Tanz • Standardtänze • Lateinamerikanische Tänze • Gymnastik mit Handgerät
8: Fitness und achtsames Bewegen	<ul style="list-style-type: none"> • Fitness • Yoga

Bewegungsfeld 1: Laufen, Springen, Werfen									
S1-4		1.1 Leichtathletik							
Übergreifend	Inhalte	Fachbezogen	Umsetzungshilfen						
<p>Leitperspektiven</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; border: 1px solid black; padding: 2px;"> W BNE D </div> <p>Aufgabengebiete</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gesundheitsförderung <p>Sprachbildung</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; border: 1px solid black; padding: 2px;"> 1 7 9 E2 </div> <p>Fachübergreifende Bezüge</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; border: 1px solid black; padding: 2px;"> Bio Phy </div>	<p>Leitgedanke</p> <p>Innerhalb dieses Bewegungsfeldes werden mit Laufen, Springen und Werfen die Grundformen menschlicher Bewegung thematisiert. Sie werden primär als leichtathletische Disziplinen in unterschiedlichster Ausprägung, aber auch als Bewegungsformen von sportartübergreifender Bedeutung verstanden, die mit verschiedenen unterrichtlichen Aufgaben und Zielen verbunden werden. Neben der Erweiterung und Vervollkommnung des Repertoires im Bereich der Techniken und Disziplinen (u. a. Laufgeschwindigkeit, Laufausdauer sowie Wurf- und Sprungkraft) eröffnet das Bewegungsfeld Möglichkeiten zur Spezialisierung. Orientierungs- und Crossläufe oder Triathlon führen dazu, Natur und Umgebung als Bewegungsraum zu erfahren, und fördern die allgemeine aerobe Ausdauer, die wegen ihrer positiven gesundheitlichen Wirkungen einen besonders hohen Stellenwert hat.</p> <p>Einzeltechniken</p> <p>Je eine Disziplin aus den Kategorien „Springen“ und „Werfen“ sowie eine Kurz- und eine Mittel- oder Langstrecke</p> <ul style="list-style-type: none"> • Laufen <ul style="list-style-type: none"> ○ 100 m/200 m/400 m, 800 m/1000 m, 2000 m/3000 m/5000 m/10000 m ○ Starttechniken: Einstellung Startblock; Tiefstart/Hochstart – Gegenüberstellung ○ Lauftechnik: beim Sprint, beim Ausdauerlauf <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Hürdenlauf</i> ○ <i>Staffellauf</i> ○ <i>Fahrtspiel, Orientierungslauf (im Gelände)</i> • Springen <ul style="list-style-type: none"> ○ Weitsprungtechnik: Hocksprungtechnik (einschließlich Anlauf) ○ Hochsprungtechnik: Fosbury-Flop (einschließlich Anlauf) <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>weitere Weitsprungtechnik(en): Schrittsprung-, Laufsprung- und Hangsprungtechnik</i> ○ <i>weitere Hochsprungtechnik(en): Straddle, Schersprung, Rollsprung</i> ○ <i>Stabsprung in die Grube, Stabhochsprung</i> • Werfen/Stoßen <ul style="list-style-type: none"> ○ disziplinspezifische Sicherheitsmaßnahmen ○ Kugelstoßtechnik Stoß mit Nachstellschritt ○ Speerwurftechnik mit Anlauf ○ Drehwürfe (Schleuderball, Fahrradmäntel) / Diskuswurftechnik: Standwurf, Wurf mit Drehung(en) <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Drehstoßtechnik, O'Brien-Technik</i> <p>Wettkampf</p> <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3-Kampf: <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Kurzstreckenlauf (100 m oder 200 m oder 400 m) oder Mittelstreckenlauf (800 m/1000 m)</i> ○ <i>Sprung (Weitsprung oder Hochsprung)</i> ○ <i>Wurf/Stoß (Kugelstoßen oder Diskuswurf oder Speerwurf)</i> • <i>Coopertest oder 2000 m/3000 m</i> 	<p>Kompetenzen</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; border: 1px solid black; padding: 2px;"> LÜ WE WK </div> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzen</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content;"> B1 </div> <p>Fachbegriffe</p> <p>Absprung, Absprungvorbereitung, Bogenspannung, Hüftstreckung, Impulskurve, Kinematische Kette, Körperschwerpunkt, Kugelstoßring, Schwungbein, Sprungbalken, Sprungbein, Sprunggrube, Stemschritt, Übertritt</p> <p>Fachinterne Bezüge</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="background-color: #0056b3; color: white; text-align: center;">T1</td> <td style="background-color: #0056b3; color: white;">Bewegungslehre und Trainingslehre</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #0056b3; color: white; text-align: center;">T2</td> <td style="background-color: #0056b3; color: white;">Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #0056b3; color: white; text-align: center;">T3</td> <td style="background-color: #0056b3; color: white;">Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport</td> </tr> </table>	T1	Bewegungslehre und Trainingslehre	T2	Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen	T3	Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport	<p><i>[bleibt zunächst leer]</i></p>
T1	Bewegungslehre und Trainingslehre								
T2	Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen								
T3	Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport								

- *Leichtathletik sportartübergreifend (Triathlon)*
- *Sportabzeichen*

Reflektierte Praxis/Theorie

- schulrelevante Regeln bei Leichtathletik-Wettkämpfen (Einzeldisziplinen und Mehrkampf)
- Aspekte des Bewegungslernens (Techniktraining) und des Konditionstrainings
- Ausdauertraining unter dem Aspekt Gesundheit (Walking, Jogging)
- funktionale Bewegungsmerkmale der Techniken
- spezifische konditionelle und koordinative Anforderungen der Disziplinen

optional

- *Planung, Organisation und Durchführung eines leichtathletischen Mehrkampfes*
- *alternative Wettkampfmöglichkeiten in der Leichtathletik*
- *historische Entwicklung der Leichtathletik (insbes. Sprungformen)*
- *allgemeine Athletik/Krafttraining mit eigenem Körpergewicht unter dem Aspekt Gesundheit*
- *Biomechanische Prinzipien in der Leichtathletik*
- *Faktoren der sportlichen Leistungsfähigkeit*

Beitrag zur Leitperspektive W

- Entwicklung von Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen

Beitrag zur Leitperspektive BNE

- Gesundheitsprävention durch Bewegungsförderung, insb. durch Ausdauer- und Krafttraining (SDG 3)

Beitrag zur Leitperspektive D

- mediengestützte Verfahren der Bewegungsbeobachtung und -analyse

Bewegungsfeld 2: Gleiten, Fahren, Rollen

S1-4 2.1 Kajak

Übergreifend	Inhalte	Fachbezogen	Umsetzungshilfen								
<p>Leitperspektiven</p> <p>W BNE D</p> <p>Aufgabengebiete</p> <ul style="list-style-type: none"> • Umwelterziehung • Gesundheitsförderung <p>Sprachbildung</p> <p>1 7 9 E2</p> <p>Fachübergreifende Bezüge</p> <p>Bio Phy</p>	<p>Leitgedanke</p> <p>Kennzeichen dieses Bewegungsfeldes sind Bewegungserlebnisse, die aus der besonderen Form der Fortbewegung auf Rädern, Rollen, Kufen, Skiern oder in Booten resultieren. Von Bedeutung bei diesen Bewegungserlebnissen ist die Wahrnehmung von und der Umgang mit Geschwindigkeit und Beschleunigung. Bewegungen dieses Bewegungsfeldes sind durch hohe Anforderungen an das Gleichgewicht und die Steuerungsfähigkeit von Bewegungen gekennzeichnet. Schülerinnen und Schüler erwerben Kompetenzen im Umgang mit den das Gleiten, Rollen und Fahren ermöglichenden Sportgeräten, erweitern ihr Bewegungsrepertoire und erschließen neue, oft natürliche Bewegungsräume. Sie gewinnen Einsichten in die Planung gemeinsamer Unternehmungen und lernen dabei, Gefahren in diesen Bewegungsräumen einzuschätzen und zu minimieren, Sicherheitsvorschriften zu beachten sowie das dazu verwendete Material sachgerecht einzusetzen und zu pflegen.</p> <p>Grundlagen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bootstransport, Einsteigen und Ablegen, Anlegen und Aussteigen • Kenterübungen, Selbst- und Fremdreitung (Schwimmbad oder flaches Ufer) • Boote auf dem Wasser tauschen <p>Technik</p> <ul style="list-style-type: none"> • funktionales geradeaus Fahren <ul style="list-style-type: none"> ○ Grundschiess vorwärts und rückwärts • funktionales Kurvenfahren <ul style="list-style-type: none"> ○ Bogenschlag vorwärts und rückwärts <p>optional</p> <p><i>funktionales seitliches Versetzen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Ziehschlag ○ Wriggen <ul style="list-style-type: none"> • <i>Ankanten über den Kippunkt hinaus</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ flache Paddelstütze <p>Anwendungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • funktionales Absolvieren eines vorgegebenen Slalomparcours mit Kombination aus Grund- und Bogenschlägen bzw. deren situative Variation <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Formationsfahrten</i> • <i>Gruppenchoreografie</i> • <i>Spielformen mit Ball und ohne Ball</i> • <i>Wanderfahrt</i> • <i>Wettkämpfe</i> <p>Reflektierte Praxis/Theorie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sicherheit auf dem Wasser • Materialkunde und Fachterminologie • Regeln für das Verhalten von Wassersportlern in der Natur • Einschätzung und Berücksichtigung von Wetterlagen 	<p>Kompetenzen</p> <p>EW LÜ WE</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzen</p> <p>B2</p> <p>Fachbegriffe</p> <p>Auftriebskörper, Bug, Deck, Doppelpaddel, Heck, Kiel, Linksdreh, Paddelblatt, Paddelschiff, Rechtsdreh, Sitzluke, Spritzdecke, Stemmbrett, Sülrand</p> <p>Fachinterne Bezüge</p> <table border="1"> <tr> <td>T1</td> <td>Bewegungslehre und Trainingslehre</td> </tr> <tr> <td>T2</td> <td>Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen</td> </tr> <tr> <td>T3</td> <td>Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport</td> </tr> <tr> <td>2.2</td> <td>Kanadier</td> </tr> </table>	T1	Bewegungslehre und Trainingslehre	T2	Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen	T3	Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport	2.2	Kanadier	<p>[bleibt zunächst leer]</p>
T1	Bewegungslehre und Trainingslehre										
T2	Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen										
T3	Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport										
2.2	Kanadier										

	<ul style="list-style-type: none"> • die Alster als Bewegungsraum in der Stadt • funktionale Bewegungsmerkmale der Kanutechniken • spezifische konditionelle und koordinative Anforderungen des Kanufahrens • Ausdauer- und Kraftausdauertraining unter dem Aspekt Gesundheit <p>optional:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Vorbereitung und Mitgestaltung von Touren und Wanderfahrten</i> • <i>Sicherheit bei Wehren, Walzen, Schleusen, Strömungen, Wellen, Kälte, Schifffahrt</i> • <i>Faktoren der sportlichen Leistungsfähigkeit</i> 		
	<p>Beitrag zur Leitperspektive W</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung von Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen • Entwicklung von Verantwortungsbewusstsein und Hilfsbereitschaft • Entwicklung von Fairness und Teamfähigkeit <p>Beitrag zur Leitperspektive BNE</p> <ul style="list-style-type: none"> • nachhaltige Nutzung von Ökosystemen (SDG 14) • Gesundheitsprävention durch Bewegungsförderung, insb. durch Ausdauer- und Kraftausdauertraining (SDG 3) <p>Beitrag zur Leitperspektive D</p> <ul style="list-style-type: none"> • mediengestützte Verfahren der Bewegungsbeobachtung und -analyse 		

Bewegungsfeld 2: Gleiten, Fahren, Rollen

S1-4 2.2 Kanadier

Übergreifend	Inhalte	Fachbezogen	Umsetzungshilfen								
<p>Leitperspektiven</p> <p>W BNE D</p> <p>Aufgabengebiete</p> <ul style="list-style-type: none"> Umwelterziehung Gesundheitsförderung <p>Sprachbildung</p> <p>1 7 9 E2</p> <p>Fachübergreifende Bezüge</p> <p>Bio Phy</p>	<p>Leitgedanke</p> <p>Kennzeichen dieses Bewegungsfeldes sind Bewegungserlebnisse, die aus der besonderen Form der Fortbewegung auf Rädern, Rollen, Kufen, Skiern oder in Booten resultieren. Von Bedeutung bei diesen Bewegungserlebnissen ist die Wahrnehmung von und der Umgang mit Geschwindigkeit und Beschleunigung. Bewegungen dieses Bewegungsfeldes sind durch hohe Anforderungen an das Gleichgewicht und die Steuerungsfähigkeit von Bewegungen gekennzeichnet. Schülerinnen und Schüler erwerben Kompetenzen im Umgang mit den das Gleiten, Rollen und Fahren ermöglichenden Sportgeräten, erweitern ihr Bewegungsrepertoire und erschließen neue, oft natürliche Bewegungsräume. Sie gewinnen Einsichten in die Planung gemeinsamer Unternehmungen und lernen dabei, Gefahren in diesen Bewegungsräumen einzuschätzen und zu minimieren, Sicherheitsvorschriften zu beachten sowie das dazu verwendete Material sachgerecht einzusetzen und zu pflegen.</p> <p>Grundlagen</p> <ul style="list-style-type: none"> Boottransport, Einsteigen und Ablegen, Anlegen und Aussteigen Kenterübungen, Selbst- und Fremddrettung (Schwimmbad oder flaches Ufer) Boote auf dem Wasser tauschen <p>Technik</p> <ul style="list-style-type: none"> funktionales Geradeausfahren <ul style="list-style-type: none"> Grunds Schlag vorwärts und rückwärts J-Schlag funktionales Kurvenfahren <ul style="list-style-type: none"> Steuerschlag/Konterschlag Bogenschlag Ziehschlag <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> funktionales seitliches Versetzen <ul style="list-style-type: none"> Ziehschlag Wriggen Stabilisierung <ul style="list-style-type: none"> flache Paddelstütze <p>Anwendungen</p> <ul style="list-style-type: none"> funktionales Absolvieren eines vorgegebenen Slalomparcours mit Kombination aus oben genannten Schlagtypen bzw. deren situative Variation <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> Formationsfahrten Gruppenchoreografie Wanderfahrt Wettkämpfe 	<p>Kompetenzen</p> <p>EW LÜ WE</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzen</p> <p>B2</p> <p>Fachbegriffe</p> <p>Bug, Deck, Heck, Kiel, Paddelblatt, Paddelknauf, Paddelschafft, Stechpaddel, Süllrand</p> <p>Fachinterne Bezüge</p> <table border="1"> <tr> <td>T1</td> <td>Bewegungslehre und Trainingslehre</td> </tr> <tr> <td>T2</td> <td>Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen</td> </tr> <tr> <td>T3</td> <td>Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport</td> </tr> <tr> <td>2.1</td> <td>Kajak</td> </tr> </table>	T1	Bewegungslehre und Trainingslehre	T2	Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen	T3	Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport	2.1	Kajak	<p>[bleibt zunächst leer]</p>
T1	Bewegungslehre und Trainingslehre										
T2	Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen										
T3	Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport										
2.1	Kajak										

	<p>Reflektierte Praxis/Theorie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sicherheit auf dem Wasser • Materialkunde und Fachterminologie/Kommandosprache • Regeln für das Verhalten beim Wassersport in der Natur • Einschätzung und Berücksichtigung von Wetterlagen • die Alster als Bewegungsraum in der Stadt • funktionale Bewegungsmerkmale der Kanadiertechniken • spezifische konditionelle und koordinative Anforderungen des Kanadierfahrens • Ausdauer- und Kraftausdauertraining unter dem Aspekt Gesundheit <p>optional:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Vorbereitung und Mitgestaltung von Touren und Wanderfahrten</i> • <i>Sicherheit bei Wehren, Walzen, Schleusen, Strömungen, Wellen, Kälte, Schifffahrt</i> • <i>Faktoren der sportlichen Leistungsfähigkeit</i> 		
	<p>Beitrag zur Leitperspektive W</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung von Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen • Entwicklung von Verantwortungsbewusstsein und Hilfsbereitschaft • Entwicklung von Fairness und Teamfähigkeit <p>Beitrag zur Leitperspektive BNE</p> <ul style="list-style-type: none"> • nachhaltige Nutzung von Ökosystemen (SDG 14) • Gesundheitsprävention durch Bewegungsförderung, insb. durch Ausdauer- und Kraftausdauertraining (SDG 3) <p>Beitrag zur Leitperspektive D</p> <ul style="list-style-type: none"> • mediengestützte Verfahren der Bewegungsbeobachtung und -analyse 		

Bewegungsfeld 2: Gleiten, Fahren, Rollen

S1-4 2.3 Rudern

Übergreifend	Inhalte	Fachbezogen	Umsetzungshilfen						
<p>Leitperspektiven</p> <p>W BNE D</p> <p>Aufgabengebiete</p> <ul style="list-style-type: none"> • Umwelterziehung • Gesundheitsförderung <p>Sprachbildung</p> <p>1 7 9 E2</p> <p>Fachübergreifende Bezüge</p> <p>Bio Phy</p>	<p>Leitgedanke</p> <p>Kennzeichen dieses Bewegungsfeldes sind Bewegungserlebnisse, die aus der besonderen Form der Fortbewegung auf Rädern, Rollen, Kufen, Skiern oder in Booten resultieren. Von Bedeutung bei diesen Bewegungserlebnissen ist die Wahrnehmung von und der Umgang mit Geschwindigkeit und Beschleunigung. Bewegungen dieses Bewegungsfeldes sind durch hohe Anforderungen an das Gleichgewicht und die Steuerungsfähigkeit von Bewegungen gekennzeichnet. Schülerinnen und Schüler erwerben Kompetenzen im Umgang mit den das Gleiten, Rollen und Fahren ermöglichenden Sportgeräten, erweitern ihr Bewegungsrepertoire und erschließen neue, oft natürliche Bewegungsräume. Sie gewinnen Einsichten in die Planung gemeinsamer Unternehmungen und lernen dabei, Gefahren in diesen Bewegungsräumen einzuschätzen und zu minimieren, Sicherheitsvorschriften zu beachten sowie das dazu verwendete Material sachgerecht einzusetzen und zu pflegen.</p> <p>Grundlagen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bootstransport, Einsteigen und Ablegen, Anlegen und Aussteigen • Einstellen des Ruderplatzes (Stembrett, Rollbahn, Dollen) <p>Technik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manöver: <ul style="list-style-type: none"> ○ lange Wenden über Backbord und Steuerbord ○ kurze Wenden über Backbord und Steuerbord ○ Abstoppen aus der Fahrt (beidseitig und einseitig) • funktionalen Vortrieb erzeugen: <ul style="list-style-type: none"> ○ vorwärts rudern ○ rückwärts rudern • Technik: Skullen • Koordination und Synchronisation im Mannschaftsboot • Steuern und Führen von Mannschaftsbooten • Rudern auf verschiedenen Ruderplätzen und in verschiedenen Bootstypen <ul style="list-style-type: none"> ○ Rudern im Mannschaftsboot und im Einer optional <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Rudern im Rennboot</i> • funktionale Variation des Ruderschlags: <ul style="list-style-type: none"> ○ Rudern mit unterschiedlichen Rollbahnlängen (Schlagaufbau) ○ Variation der Schlagfrequenz (SF 18 – 25) ○ Variation des Kräfteinsatzes beim Durchzug ○ Variation des Tempos (Bootsgeschwindigkeit) optional <ul style="list-style-type: none"> • <i>Technik: Riemen</i> <p>Anwendungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stoppen aus der Fahrt im Einer an Markierungen (Bojen) • Slalomparcours mit mehreren Wenden, Fahrtrichtungswechsel und Durchfahren einer Engstelle (Tor) • Langstrecke: Fahrt über 3000 m • Kurzstrecke: Fahrten über 500 m oder 1000 m optional <ul style="list-style-type: none"> • <i>Balancierübungen und Kunststücke im Skiff</i> • <i>Orientierungsfahrten und Reviererkundung (Fuchsjagd)</i> 	<p>Kompetenzen</p> <p>EW LÜ WE</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzen</p> <p>B2</p> <p>Fachbegriffe</p> <p>Anlagewinkel, Auftriebskörper, Ausleger, Blatt aufdrehen/ abdrehen/ setzen, Bug(-ball), Deck, Dollbord, Dollenbügel, Durchzug, Einstiegsbrett, Gigboot, Heck, Kiel, Klemmring, Orthogonalstellung, Rollsitze, Ruderblatt, Ruderplatz, Rücklage, Rumpf, Schwimmweste, Skullgriff, Skullschaft, Spanten, Steuerlehne, Steuerleine, Steuerersatz, Vorlage, Vorrollen, Wellenbrecher</p> <p>Fachinterne Bezüge</p> <table border="1"> <tr> <td>T1</td> <td>Bewegungslehre und Trainingslehre</td> </tr> <tr> <td>T2</td> <td>Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen</td> </tr> <tr> <td>T3</td> <td>Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport</td> </tr> </table>	T1	Bewegungslehre und Trainingslehre	T2	Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen	T3	Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport	<p><i>[bleibt zunächst leer]</i></p>
T1	Bewegungslehre und Trainingslehre								
T2	Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen								
T3	Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport								

- *Wanderfahrten*
- *Wettkämpfe*
- *Ergometerrudern*

Reflektierte Praxis/Theorie

- Sicherheit auf dem Wasser
- Materialkunde, Fachterminologie und Ruderkommandos
- Regeln für das Verhalten von Wassersportlern in der Natur
- Einschätzung und Berücksichtigung von Wetterlagen
- Selbst- und Fremdreitung, Kentern und Wiedereinstieg ins Boot
- Alster, Elbe und Dove-Elbe als Bewegungsräume in der Stadt
- funktionale Bewegungsmerkmale der Rudertechniken
- spezifische konditionelle und koordinative Anforderungen des Ruderns
- Ausdauer- und Kraftausdauertraining unter dem Aspekt Gesundheit

optional

- *Vorbereitung und Mitgestaltung von Touren und Wanderfahrten*
- *physische und psychosoziale Bedeutung von Ausdauersport in der Natur als lebensbegleitende Freizeitaktivität*
- *Faktoren der sportlichen Leistungsfähigkeit*

Beitrag zur Leitperspektive W

- Entwicklung von Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen
- Entwicklung von Verantwortungsbewusstsein und Hilfsbereitschaft
- Entwicklung von Fairness und Teamfähigkeit

Beitrag zur Leitperspektive BNE

- nachhaltige Nutzung von Ökosystemen (SDG 14)
- Gesundheitsprävention durch Bewegungsförderung, insb. durch Ausdauer- und Kraftausdauertraining (SDG 3)

Beitrag zur Leitperspektive D

- mediengestützte Verfahren der Bewegungsbeobachtung und -analyse

Bewegungsfeld 2: Gleiten, Fahren, Rollen

S1-4 2.4 Inlineskaten

Übergreifend	Inhalte	Fachbezogen	Umsetzungshilfen								
<p>Leitperspektiven</p> <p>W BNE D</p> <p>Aufgabengebiete</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gesundheitsförderung • Verkehrserziehung <p>Sprachbildung</p> <p>1 7 9 E2</p> <p>Fachübergreifende Bezüge</p> <p>Phy</p>	<p>Leitgedanke</p> <p>Kennzeichen dieses Bewegungsfeldes sind Bewegungserlebnisse, die aus der besonderen Form der Fortbewegung auf Rädern, Rollen, Kufen, Skiern oder in Booten resultieren. Von Bedeutung bei diesen Bewegungserlebnissen ist die Wahrnehmung von und der Umgang mit Geschwindigkeit und Beschleunigung. Bewegungen dieses Bewegungsfeldes sind durch hohe Anforderungen an das Gleichgewicht und die Steuerungsfähigkeit von Bewegungen gekennzeichnet. Schülerinnen und Schüler erwerben Kompetenzen im Umgang mit den das Gleiten, Rollen und Fahren ermöglichenden Sportgeräten, erweitern ihr Bewegungsrepertoire und erschließen neue, oft natürliche Bewegungsräume. Sie gewinnen Einsichten in die Planung gemeinsamer Unternehmungen und lernen dabei, Gefahren in diesen Bewegungsräumen einzuschätzen und zu minimieren, Sicherheitsvorschriften zu beachten sowie das dazu verwendete Material sachgerecht einzusetzen und zu pflegen.</p> <p>Technik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Falltechniken (Knie-Ellenbogen-Handgelenk-Fall, Sturz auf beide Knie) • Vorwärtsfahren mit (einbeiniger) Gleitphase • Rückwärtsfahren • Kurvenfahren <ul style="list-style-type: none"> ○ Bogentreten ○ Übersetzen <i>optional</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Canadierbogen</i> • Bremsen: <ul style="list-style-type: none"> ○ T-Stop <i>optional</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Canadier-Stop/Hockey-Stop</i> • Springen <p>Angewandte Technik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hindernisse <ul style="list-style-type: none"> ○ überwinden ○ umfahren ○ sicher davor zum Stehen kommen • Technikparcours mit Slalom, Bremsstation, weiteren Hindernissen <i>optional</i> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Technikparcours mit Sprüngen</i> • <i>Inline-Hockey</i> <p>Strecken</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausdauerfahrt über eine längere Distanz <p>Reflektierte Praxis/Theorie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sicherheitstraining • Materialkunde • Bodenbeschaffenheit • Einschätzung und Berücksichtigung von Wind und Wetterlagen • funktionale Bewegungsmerkmale des Inlineskatens 	<p>Kompetenzen</p> <p>EW LÜ WE</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzen</p> <p>B2</p> <p>Fachbegriffe</p> <p>Achsschraube, Bremsachse, Bremsblock, Bremsgummi, Helm, Kugellager, Protektoren, Rolle, Schnürung</p> <p>Fachinterne Bezüge</p> <table border="1"> <tr> <td>T1</td> <td>Bewegungslehre und Trainingslehre</td> </tr> <tr> <td>T2</td> <td>Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen</td> </tr> <tr> <td>T3</td> <td>Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport</td> </tr> <tr> <td>2.5</td> <td>Skilanglauf</td> </tr> </table>	T1	Bewegungslehre und Trainingslehre	T2	Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen	T3	Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport	2.5	Skilanglauf	<p>[bleibt zunächst leer]</p>
T1	Bewegungslehre und Trainingslehre										
T2	Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen										
T3	Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport										
2.5	Skilanglauf										

	<ul style="list-style-type: none"> • spezifische konditionelle und koordinative Anforderungen des Inlineskatens • Ausdauertraining unter dem Aspekt Gesundheit <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Faktoren der sportlichen Leistungsfähigkeit</i> 		
	<p>Beitrag zur Leitperspektive W</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung von Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen <p>Beitrag zur Leitperspektive BNE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gesundheitsprävention durch Bewegungsförderung, insb. durch Ausdauertraining (SDG 3) <p>Beitrag zur Leitperspektive D</p> <ul style="list-style-type: none"> • mediengestützte Verfahren der Bewegungsbeobachtung und -analyse 		

Bewegungsfeld 2: Gleiten, Fahren, Rollen

S1-4 2.5 Skilanglauf

Übergreifend	Inhalte	Fachbezogen	Umsetzungshilfen								
<p>Leitperspektiven</p> <p>W BNE D</p> <p>Aufgabengebiete</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gesundheitsförderung • Umwelterziehung <p>Sprachbildung</p> <p>1 7 9 E2</p> <p>Fachübergreifende Bezüge</p> <p>Phy Geo</p>	<p>Leitgedanke</p> <p>Kennzeichen dieses Bewegungsfeldes sind Bewegungserlebnisse, die aus der besonderen Form der Fortbewegung auf Rädern, Rollen, Kufen, Skiern oder in Booten resultieren. Von Bedeutung bei diesen Bewegungserlebnissen ist die Wahrnehmung von und der Umgang mit Geschwindigkeit und Beschleunigung. Bewegungen dieses Bewegungsfeldes sind durch hohe Anforderungen an das Gleichgewicht und die Steuerungsfähigkeit von Bewegungen gekennzeichnet. Schülerinnen und Schüler erwerben Kompetenzen im Umgang mit den das Gleiten, Rollen und Fahren ermöglichenden Sportgeräten, erweitern ihr Bewegungsrepertoire und erschließen neue, oft natürliche Bewegungsräume. Sie gewinnen Einsichten in die Planung gemeinsamer Unternehmungen und lernen dabei, Gefahren in diesen Bewegungsräumen einzuschätzen und zu minimieren, Sicherheitsvorschriften zu beachten sowie das dazu verwendete Material sachgerecht einzusetzen und zu pflegen.</p> <p>Technik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Klassik-Technik <ul style="list-style-type: none"> ○ Diagonalschritt ○ Doppelstocktechnik ○ geländeangepasstes Fahren ○ flüssige Technikwechsel <i>optional</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Doppelstocktechnik mit Zwischenschritt</i> • Skating-Technik <ul style="list-style-type: none"> ○ Diagonalskatingtechnik im Anstieg ○ Spurenskating ○ Skating 1-2 ○ geländeangepasstes Fahren ○ flüssige Technikwechsel <i>optional</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Skating 1-1</i> • Bremstechnik <ul style="list-style-type: none"> ○ Pflug ○ einbeiniger Pflug aus der Spur <p>Strecken</p> <ul style="list-style-type: none"> • Technikparcours (in Anlehnung an JtfO) + ca. 3 km • reine Strecke ca. 4 km <p>Reflektierte Praxis/Theorie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sicherheitstraining • Verhalten in der Loipe • Materialkunde • Wachsen • Skifahren und Nachhaltigkeit/Umwelterziehung • Einschätzung und Berücksichtigung von Wetterlagen • „Von der Rolle auf die Kante“ – Vom Inlineskaten zum Skilanglauf • funktionale Bewegungsmerkmale der Skilanglauftechniken • spezifische konditionelle und koordinative Anforderungen des Skilanglaufens • Ausdauertraining unter dem Aspekt Gesundheit <i>optional</i> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Faktoren der sportlichen Leistungsfähigkeit</i> 	<p>Kompetenzen</p> <p>EW LÜ WE</p> <p>Bewegungsfeldspezi-fische Kompetenzen</p> <p>B2</p> <p>Fachbegriffe</p> <p>Abdruck, Außenkante, Beinsammlung, Bindungssysteme, Bremsen, Doppelwelle, einbeiniges Gleichgewicht, Gewichtsverlagerung, Gleitphase, Innenkante, Nase-Knie-Fuß-Linie, Schubphase, Stockeinsatz, Vorkicken, spitzer Stockwinkel</p> <p>Fachinterne Bezüge</p> <table border="1"> <tr> <td>T1</td> <td>Bewegungslehre und Trainingslehre</td> </tr> <tr> <td>T2</td> <td>Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen</td> </tr> <tr> <td>T3</td> <td>Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport</td> </tr> <tr> <td>2.4</td> <td>Inlineskaten</td> </tr> </table>	T1	Bewegungslehre und Trainingslehre	T2	Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen	T3	Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport	2.4	Inlineskaten	<p><i>[bleibt zunächst leer]</i></p>
T1	Bewegungslehre und Trainingslehre										
T2	Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen										
T3	Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport										
2.4	Inlineskaten										

	<p>Beitrag zur Leitperspektive W</p> <ul style="list-style-type: none">• Entwicklung von Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen <p>Beitrag zur Leitperspektive BNE</p> <ul style="list-style-type: none">• nachhaltige Nutzung von Ökosystemen (SDG 13 & 15)• Gesundheitsprävention durch Bewegungsförderung, insb. durch Ausdauertraining (SDG 3) <p>Beitrag zur Leitperspektive D</p> <ul style="list-style-type: none">• mediengestützte Verfahren der Bewegungsbeobachtung und -analyse		
--	---	--	--

Bewegungsfeld 2: Gleiten, Fahren, Rollen

S1-4 2.6 Ski Alpin

Übergreifend	Inhalte	Fachbezogen	Umsetzungshilfen								
<p>Leitperspektiven</p> <p>W BNE D</p> <p>Aufgabengebiete</p> <ul style="list-style-type: none"> • Umwelterziehung <p>Sprachbildung</p> <p>1 7 9 E2</p> <p>Fachübergreifende Bezüge</p> <p>Phy Geo</p>	<p>Leitgedanke</p> <p>Kennzeichen dieses Bewegungsfeldes sind Bewegungserlebnisse, die aus der besonderen Form der Fortbewegung auf Rädern, Rollen, Kufen, Skiern oder in Booten resultieren. Von Bedeutung bei diesen Bewegungserlebnissen ist die Wahrnehmung von und der Umgang mit Geschwindigkeit und Beschleunigung. Bewegungen dieses Bewegungsfeldes sind durch hohe Anforderungen an das Gleichgewicht und die Steuerungsfähigkeit von Bewegungen gekennzeichnet. Schülerinnen und Schüler erwerben Kompetenzen im Umgang mit den das Gleiten, Rollen und Fahren ermöglichenden Sportgeräten, erweitern ihr Bewegungsrepertoire und erschließen neue, oft natürliche Bewegungsräume. Sie gewinnen Einsichten in die Planung gemeinsamer Unternehmungen und lernen dabei, Gefahren in diesen Bewegungsräumen einzuschätzen und zu minimieren, Sicherheitsvorschriften zu beachten sowie das dazu verwendete Material sachgerecht einzusetzen und zu pflegen.</p> <p>Grundlagen</p> <ul style="list-style-type: none"> • sicheres An- und Abschnallen (auch am Hang) • Aufstehen am Hang • Liffahren • Gewichtsverlagerung <p>Technik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Parallel- und Pflugfahren • Bremsen <ul style="list-style-type: none"> ○ Pflug ○ Kurve bergauf ○ Canadier-Bogen/Hockey-Stopp • Kurvenfahren (driften vs. carven) • Hochentlastung <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tiefentlastung • Stockeinsatz • Carven • Fahren in kurzen Radien • Fahren in buckeligem Gelände • Fahren im steilen Gelände • kleine Sprünge <p>Angewandte Technik</p> <ul style="list-style-type: none"> • geländeangepasstes Fahren • Verlaufs-fahrt mit flüssigen Übergängen und funktionaler Stopp-technik <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formationsfahren • Slalomfahren <p>Reflektierte Praxis/Theorie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sicherheitstraining • Materialkunde • FIS-Regeln – Verhalten als Gruppe im Skigebiet • Skifahren und Nachhaltigkeit/Umwelterziehung 	<p>Kompetenzen</p> <p>EW LÜ WE</p> <p>Bewegungsfeldspezi-fische Kompetenzen</p> <p>B2</p> <p>Fachbegriffe</p> <p>Abfahrt, Abkanten, Abziehen, Alpine, Gefahren, Aufkanten, Außenski, Belastungswechsel, Bergski, Bindung, Buckelpiste, Falllinie, Flachstellen, Freeride, Freestyle, Grundposition, Helm, Innenski, Kaiserschmarrn, Kicker, Körperschwerpunkt, Kurvenausfahrt, Kurveneinfahrt, Kurvensteuerung, Kurvenradius, Kurvenwechsel, Lawine, Neuschnee, Pistenmarkierung, Pistenraupe, Protektoren, Rücklage, Schneefang, Schrägfahrt, Schussfahren, Skibremse, Skibrille, Skigymnastik, Skipass, Skiroute, Skistiefel, Talabfahrt, Talski, Umkanten, Verkanten, Vorlage, Vorrotieren, Wachsen, Ziehweg, Z-Wert</p> <p>Fachinterne Bezüge</p> <table border="1"> <tr> <td>T1</td> <td>Bewegungslehre und Trainingslehre</td> </tr> <tr> <td>T2</td> <td>Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen</td> </tr> <tr> <td>T3</td> <td>Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport</td> </tr> <tr> <td>2.7</td> <td>Snowboard</td> </tr> </table>	T1	Bewegungslehre und Trainingslehre	T2	Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen	T3	Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport	2.7	Snowboard	<p><i>[bleibt zunächst leer]</i></p>
T1	Bewegungslehre und Trainingslehre										
T2	Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen										
T3	Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport										
2.7	Snowboard										

	<ul style="list-style-type: none"> • Einschätzung und Berücksichtigung von Wetterlagen • funktionale Bewegungsmerkmale des Skifahrens • spezifische konditionelle und koordinative Anforderungen des Skifahrens <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Faktoren der sportlichen Leistungsfähigkeit</i> 		
	<p>Beitrag zur Leitperspektive W</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung von Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen <p>Beitrag zur Leitperspektive BNE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ursachen und Folgen des Klimawandels (SDG 13) • nachhaltige Nutzung von Ökosystemen (SDG 15) <p>Beitrag zur Leitperspektive D</p> <ul style="list-style-type: none"> • mediengestützte Verfahren der Bewegungsbeobachtung und -analyse 		

Bewegungsfeld 2: Gleiten, Fahren, Rollen

S1-4 2.7 Snowboard

Übergreifend	Inhalte	Fachbezogen	Umsetzungshilfen								
<p>Leitperspektiven</p> <p>W BNE D</p> <p>Aufgabengebiete</p> <ul style="list-style-type: none"> • Umwelterziehung <p>Sprachbildung</p> <p>1 7 9 E2</p> <p>Fachübergreifende Bezüge</p> <p>Phy Geo Eng</p>	<p>Leitgedanke</p> <p>Kennzeichen dieses Bewegungsfeldes sind Bewegungserlebnisse, die aus der besonderen Form der Fortbewegung auf Rädern, Rollen, Kufen, Skiern oder in Booten resultieren. Von Bedeutung bei diesen Bewegungserlebnissen ist die Wahrnehmung von und der Umgang mit Geschwindigkeit und Beschleunigung. Bewegungen dieses Bewegungsfeldes sind durch hohe Anforderungen an das Gleichgewicht und die Steuerungsfähigkeit von Bewegungen gekennzeichnet. Schülerinnen und Schüler erwerben Kompetenzen im Umgang mit den das Gleiten, Rollen und Fahren ermöglichenden Sportgeräten, erweitern ihr Bewegungsrepertoire und erschließen neue, oft natürliche Bewegungsräume. Sie gewinnen Einsichten in die Planung gemeinsamer Unternehmungen und lernen dabei, Gefahren in diesen Bewegungsräumen einzuschätzen und zu minimieren, Sicherheitsvorschriften zu beachten sowie das dazu verwendete Material sachgerecht einzusetzen und zu pflegen.</p> <p>Grundlagen</p> <ul style="list-style-type: none"> • sicheres An- und Abschnallen (auch am Hang) • Aufstehen am Hang • Liffahren • Gewichtsverlagerungen • Abrutschen <p>Technik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Falltechniken • Bremsen • „Skateboardfahren“ • Driften und Carven • Frontside-/Backsideturn (mit Vorrotation, Hochentlastung) <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Tiefentlastung</i> • <i>Freestyle Elemente (Wheelie, Noserooll, 180er, Ollie)</i> • <i>Fakie fahren</i> • <i>Fahren in buckeligem Gelände</i> • <i>Fahren im steilen Gelände</i> • <i>kleine Sprünge</i> <p>Angewandte Technik</p> <ul style="list-style-type: none"> • geländeangepasstes Fahren • Verlaufsfahrt mit flüssigen Übergängen und funktionaler Stopp-technik <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Formationsfahren</i> • <i>Slalomfahren</i> 	<p>Kompetenzen</p> <p>EW LÜ WE</p> <p>Bewegungsfeldspezi-fische Kompetenzen</p> <p>B2</p> <p>Fachbegriffe</p> <p>Abfahrt, Abziehen, Alpine Gefahren, Ankan-ten, Aufkanten, Back-country, Bindung, Boots, Buckelpiste, Falllinie, Flachstellen, Freeride, Freestyle, Goggle, Goofy, Grundposition, Helm, Highback, Kicker, Körperschwerpunkt, Kur-venradius, Lawine, Nose, Pistenmarkierung, Pistenraupe, Protekto-ren, Regular, Rücklage, Schneefang, Schräg-fahrt, Skigymnastik, Ski-pass, Skiroute, Stance, Straps, Step-in, Tail, Tool, Talabfahrt, Tief-schnee, Umkanten, Vor-lage, Vorrotieren, Wach-sen, Ziehweg</p> <p>Fachinterne Bezüge</p> <table border="1"> <tr> <td>T1</td> <td>Bewegungslehre und Trainings-lehre</td> </tr> <tr> <td>T2</td> <td>Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituati-onen</td> </tr> <tr> <td>T3</td> <td>Wechselbezie-hung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport</td> </tr> <tr> <td>2.6</td> <td>Ski-Alpin</td> </tr> </table>	T1	Bewegungslehre und Trainings-lehre	T2	Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituati-onen	T3	Wechselbezie-hung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport	2.6	Ski-Alpin	<p>[bleibt zunächst leer]</p>
T1	Bewegungslehre und Trainings-lehre										
T2	Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituati-onen										
T3	Wechselbezie-hung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport										
2.6	Ski-Alpin										

	<p>Reflektierte Praxis/Theorie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sicherheitstraining • Materialkunde • FIS-Regeln – Verhalten als Gruppe im Skigebiet • Skifahren und Nachhaltigkeit/Umwelterziehung • Einschätzung und Berücksichtigung von Wetterlagen • funktionale Bewegungsmerkmale des Snowboardfahrens • spezifische konditionelle und koordinative Anforderungen des Snowboardfahrens <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Faktoren der sportlichen Leistungsfähigkeit</i> 		
	<p>Beitrag zur Leitperspektive W</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung von Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen <p>Beitrag zur Leitperspektive BNE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ursachen und Folgen des Klimawandels (SDG 13) • nachhaltige Nutzung von Ökosystemen (SDG 15) <p>Beitrag zur Leitperspektive D</p> <ul style="list-style-type: none"> • mediengestützte Verfahren der Bewegungsbeobachtung und -analyse 		

Bewegungsfeld 3: Bewegen im Wasser									
S1-4	3.1 Schwimmen								
Übergreifend	Inhalte	Fachbezogen	Umsetzungshilfen						
<p>Leitperspektiven</p> <p>W BNE</p> <p>Aufgabengebiete</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gesundheitsförderung <p>Sprachbildung</p> <p>1 7 9 E2</p> <p>Fachübergreifende Bezüge</p> <p>Phy</p>	<p>Leitgedanke</p> <p>Innerhalb dieses Bewegungsfeldes werden Techniken und Formen des Schwimmens, Rettens, Tauchens und Wasserspringens thematisiert. Die Kompetenzen in diesem Bewegungsfeld sind gekennzeichnet durch funktionales Schwimmen zur Bewältigung kurzer oder langer Distanzen, das regelgerechte Sportschwimmen in unterschiedlichen Schwimmstilen, das Wasserballspiel, das Tauchen und das Wasserspringen sowie durch Techniken zur Selbst- und Fremdreitung. Im Mittelpunkt des Bewegungsfeldes steht die Erweiterung des Repertoires an Schwimmtechniken und -fertigkeiten. Außerdem wird die körperliche Leistungsfähigkeit beim ausdauernden Schwimmen über verschiedene Distanzen und in verschiedenen Schwimmstilen weiterentwickelt.</p> <p>Schwimmen</p> <ul style="list-style-type: none"> • grundlegende Erfahrungen im Rückenschwimmen • mindestens 2 Schwimmtechniken aus Kraul-, Brust- und Rückenschwimmen unter Berücksichtigung der Atemtechnik <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Start und Wende (wettkampfgerecht)</i> • <i>wettkampfgerechtes Sportschwimmen in einer kurzen und/ oder einer langen Distanz</i> • <i>(wettkampfgerechtes) Delfinschwimmen einschließlich Atemtechnik sowie Start und Wende</i> • <i>(wettkampfgerechtes) Lagenschwimmen einschließlich Atemtechnik sowie Start und Wende</i> <p>Zusätzlich im erhöhten Anforderungsniveau</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>wettkampfgerechter Start und wettkampfgerechte Wende in mindestens 2 Schwimmtechniken aus Kraul-, Brust- und Rückenschwimmen</i> • <i>wettkampfgerechtes Sportschwimmen in mindestens einer kurzen und einer langen Distanz in zwei verschiedenen Schwimmstilen</i> <p>Reflektierte Praxis/Theorie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Baderegeln • Aspekte des Bewegungskommens (Techniktraining) und des Konditionstrainings • funktionale Bewegungsmerkmale der Schwimmtechniken • spezifische konditionelle und koordinative Anforderungen des Schwimmens <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>bewegungswissenschaftliche Kenntnisse des Bewagens im Wasser (physikalische Besonderheiten des Mediums Wasser: Auftrieb, Vortrieb, Wasserwiderstand)</i> • <i>wesentliche Grundsätze und Zusammenhänge und praktische Beispiele für fitness- und gesundheitsorientiertes Schwimmen</i> • <i>Faktoren der sportlichen Leistungsfähigkeit</i> 	<p>Kompetenzen</p> <p>LÜ WE WK</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzen</p> <p>B3</p> <p>Fachbegriffe</p> <p>Auftrieb, Badekappe, Fehlstart, Flossen, Gleitphase, Kippwende, Paddles, Pull Buoys, Rollwende, Schrittstart/Trackstart, Schwimmbrett, Schwimmbrille, Startblock, Startsprung, Vortrieb, Wassergewöhnung, Wasserlage, Wasserdrängung, Wasserwiderstand</p> <p>Fachinterne Bezüge</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="background-color: #1a3d54; color: white; text-align: center; width: 50px;">T1</td> <td>Bewegungslehre und Trainingslehre</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #1a3d54; color: white; text-align: center;">T2</td> <td>Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #1a3d54; color: white; text-align: center;">T3</td> <td>Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport</td> </tr> </table>	T1	Bewegungslehre und Trainingslehre	T2	Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen	T3	Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport	<p><i>[bleibt zunächst leer]</i></p>
T1	Bewegungslehre und Trainingslehre								
T2	Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen								
T3	Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport								

Weitere Bewegungsformen im Wasser

- *Rettungsaufgaben mit Realitätsbezug (z. B. Auslösen der Rettungskette, Anschwimmen in Kleidung, Sicherung des zu Rettenden, Abschleppen, aus dem Wasser bringen, Wiederbeleben an einer Rettungspuppe)*
- *Tauchen: Streckentauchen, Tieftauchen*
- *Wasserspringen: normorientierte und freie Sprünge einzeln und in der Gruppe*
- *Synchronschwimmen: selbstständig entwickelte Bewegungskomposition unter Anwendung einzelner Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau)*
- *Spiele im Wasser: Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten*
- *Fitnessformen im Wasser (z. B. Aquafitness, Aquajogging)*

Reflektierte Praxis/Theorie

- *Regelwerk Wasserspringen (adressatengerecht)*
- *Unfallverhütung im Wasserspringen*
- *funktionale Bewegungsmerkmale der Techniken*
- *Umgang mit Angst im Wasserspringen*
- *Biomechanik im Wasserspringen*

- *Gefahren an und in verschiedenen Gewässern*
- *körperliche Ursachen für Badeunfälle*
- *thermische Schäden*
- *Regeln für das Verhalten am und im Wasser*
- *Befreiungsgriffe und Rettungsmaßnahmen*
- *Rettungsmittel*

- *Atmung, Sauerstoffverbrauch und Druckausgleich beim Tauchen*

- *Regelwerk Wasserball (adressatengerecht)*
- *taktisches Verhalten*
- *funktionale Bewegungsmerkmale der Techniken*
- *spezifische konditionelle und koordinative Anforderungen des Spiels*
- *soziale Verhaltensweisen im Spiel (z. B. Teamfähigkeit, Kommunikation, Fair Play, Aggression)*
- *Zusammenhänge und Unterschiede verschiedener Sportarten*
- *Motive des Spielens*
- *Faktoren der sportlichen Leistungsfähigkeit*
- *Schiedsrichterhandzeichen*

- *Bewegungsqualität beim Synchronschwimmen*
- *Kommunikation zwischen den Schwimmerinnen und Schwimmern*
- *Leistungsmaßstäbe im Synchronschwimmen*
- *funktionale Bewegungsmerkmale der Figuren*
- *spezifische konditionelle und koordinative Anforderungen des Synchronschwimmens*

Beitrag zur Leitperspektive W

- *Entwicklung von Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen*

Beitrag zur Leitperspektive BNE

- *Gesundheitsprävention durch Bewegungsförderung, insb. durch Ausdauer- und Kraftausdauertraining (SDG 3)*

Bewegungsfeld 4: Kämpfen und Verteidigen

S1-4 4.1 Judo

Übergreifend	Inhalte	Fachbezogen	Umsetzungshilfen
<p>Leitperspektiven</p> <p>W BNE D</p> <p>Sprachbildung</p> <p>1 7 9 E2</p> <p>Fachübergreifende Bezüge</p> <p>Psy Päd Phy Bio</p>	<p>Leitgedanke</p> <p>Die Bewegungen innerhalb dieses Bewegungsfeldes werden bestimmt durch die unmittelbare körperliche Auseinandersetzung mit anderen. Diese ist sportlich geregelt und bei hoher emotionaler Beteiligung zugleich an beträchtliche Fähigkeiten zur Affektbeherrschung und -kanalisierung gebunden. Das tragende Motiv dieses Bewegungsfeldes ist der regelgeleitete Einsatz körperlicher Mittel. Im Mittelpunkt stehen tradierte und situationsbezogene Kampftechniken mit Bewegungskombinationen für komplexe Angriffs- und Verteidigungsformen.</p> <p>Grundlagen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kämpfen spielerisch erleben <ul style="list-style-type: none"> ○ Kampfspiele und -übungen jede/r gegen jede/n, in Zweier- und Gruppenkonstellationen • Soziales Lernen <ul style="list-style-type: none"> ○ Rituale und Verantwortungsübernahme für die Partnerin bzw. den Partner ○ Situationsgerechtes Einsetzen von Spannung und Entspannung <p>Technik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Techniken und Prinzipien erlernen <ul style="list-style-type: none"> ○ Falltechniken: rückwärts, seitwärts, vorwärts fallen/rollen ○ Wurfprinzipien: Gleichgewichtsbruch, Blockieren, Sicheln, Fegen, Ausheben, Verwringen ○ Wurftechniken: Eindrehtechniken (Hüft-, Handtechniken), Fuß-/Beintechniken ○ Bodenprinzipien: Gleichgewichtsbruch, Blockieren, Verwringen, ○ Boden-/Grifftechniken: Halte-, Befreiungstechniken <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Falltechniken: freier Fall</i> ○ <i>Wurftechniken: Selbstfalltechniken</i> ○ <i>Boden-/Grifftechniken: Hebel-, Würgetechniken</i> • Techniken anwenden <ul style="list-style-type: none"> ○ (Aufgaben-)Randori (Übungskampf): situationsangemessene Anwendung einzelner Techniken in Übungskämpfen mit verschiedenen Gegnerinnen bzw. Gegnern <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Abwehrverhalten (Ausweichen, Übersteigen)</i> ○ <i>Angriffsverhalten (Kombinieren)</i> ○ <i>Abwehrverhalten (Kontern)</i> <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Techniken inszenieren</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Kata: szenische Gestaltung von Kampfsituationen mithilfe ausgewählter Techniken mit einer Partnerin bzw. einem Partner</i> <p>Zusätzlich im erhöhten Anforderungsniveau</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Techniken inszenieren</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Kata: szenische Gestaltung von Kampfsituationen mithilfe ausgewählter Techniken mit einer Partnerin bzw. einem Partner zu einem Thema</i> 	<p>Kompetenzen</p> <p>WK WE EW GD</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzen</p> <p>B4</p> <p>Fachbegriffe</p> <p>Bankposition, Bauchlage, Beinklammer, Gleichgewichtbrechen, Judoka, Kommando „Mokuso!“, „Za-Zen!“, Kommando „Rei!“, Rückenlage, Tori, Uke</p> <p>optional (beispielhafte Auswahl)</p> <p><i>Ashi, Ashi-waza, Barai/Harai, De-ashi-barai, Gaeshi, Gake, Garami, Gari, Gatame, Goshi/Koshi, Guruma, Hiza, Hiza-guruma, Ippon, Ippon-seoi-nage, Juji, Juji-gatame, Kake, Kata-gatame, Kesa-gatame, Ko, Kommando „Hajime!“, Kommando „Mate!“, Kommando „Osae-komi!“, Kommando „Toketa!“, Kommando „Yoshi!“, Koshi-waza, Ko-soto-gake, Ko-soto-gari, Ko-uchi-gari, Kumi-kata, Kuzure, Kuzushi, Morote-seoi-nage, Mune-gatame, Nage, O, O-goshi, Okuri, Okuri-ashi-barai, O-soto-otoshi, O-uchi-gari, Sae-tsure-komi-ashi, Seoi-nage, Seoi-otoshi, Soto, Tai-otoshi, Tai-sabaki, Tandoku Renshu, Tate-shiho-gatame, Te-waza, Tsubame-gaeshi, Tsukuri, Uchi, Uchi-komi, Ukemi, Uki-goshi, Ushiro, Ushiro-kesa-gatame, Waza-ari, Yoko, Yoko-shiho-gatame</i></p>	<p>[bleibt zunächst leer]</p>

Wettkampf

- mehrere Randori(formen) am Boden/im Stand hintereinander mit unterschiedlichen Partnerinnen bzw. Partnern

optional

- *Shiai (Judo-Wettkampf) mit Kampfzeit (z. B. 2-3 Min.)*

Zusätzlich im erhöhten Anforderungsniveau

- *mind. zwei 3-Minuten lange Randori (Übungskämpfe) im Stand mit verschiedenen Gegnerinnen bzw. Gegnern*

Reflektierte Praxis/Theorie

- Allgemein
 - Bewusstmachen und Reflexion aufkommender Emotionen (wie Angst, Aggression) und deren Folgen (wie Rückzug, Gewalt)
 - soziale Verhaltensweisen beim Kämpfen-Lernen und im Kampf (z. B. Fähigkeit der Interaktion/ Kommunikation mit einer Partnerin bzw. einem Partner, Fair Play/Fair Fight)
- Judo
 - Helfen und Sichern (judospezifische Partnerarbeit beim Technikhelfen)
 - (10) Werte des Judo
 - Regelwerk Judo (adressatengerecht)
 - die 2 Judoprinzipien des Jūdō
 - funktionale Bewegungsmerkmale der Judo-Kampftechniken
- **optional**
 - *Entstehungsgeschichte des Jūdō (=sanfter/flexibler Weg): Begründer des Jūdō Jigoro Kano (1860-1938)*
 - *Wettkampf: Kampfkommandos und Kampfrichterhandzeichen*
- Kampf- und Budo sport
 - spezifische konditionelle und koordinative Anforderungen des Kämpfens
 - Gemeinsamkeiten und Unterschiede der Distanz- und Kontaktkampfsportarten
- **optional**
 - *Möglichkeiten und Grenzen von Kampfsportarten als Selbstverteidigung*
 - *den fernöstlichen Budokünsten zugrunde liegende philosophische Bezüge/Grundgedanken*
- Ambivalenz des Zweikampfs und pädagogische Zugänge
 - Reflexion besonderer Aspekte wie enger Kontakt, Geschlechterverhältnis, Macht- und Ohnmachtserfahrungen, echter Dialog, Siegen und Unterliegen, Selbsteinschätzung und Selbstüberschätzung, Ambivalenz vom Miteinander und Gegeneinander
- **optional**
 - *Wettkämpfe inszenieren*
 - *Vorbereitung und Durchführung von Kampfturnieren (z.B. Sumo-Turnier)*
 - *Motive des Kämpfens*

Beitrag zur Leitperspektive W

- Entwicklung von Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen
- Entwicklung von Verantwortungsbewusstsein und Hilfsbereitschaft
- Entwicklung von Toleranz und Respekt

Beitrag zur Leitperspektive BNE

- integrative und interkulturelle Verständigung von Menschen verschiedener kultureller, sozialer, religiöser und regionaler Herkunft (SDG 5 & 16)

Beitrag zur Leitperspektive D

- mediengestützte Verfahren der Bewegungsbeobachtung und -analyse

Fachinterne Bezüge

T1	Bewegungslehre und Trainingslehre
T2	Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen
T3	Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport
4.2	Karate
4.3	Ju-Jutsu

Übergreifend	Inhalte	Fachbezogen	Umsetzungshilfen										
<p>Leitperspektiven</p> <p>W BNE D</p> <p>Sprachbildung</p> <p>1 7 9 E2</p> <p>Fachübergreifende Bezüge</p> <p>Psy Päd Phy Bio</p>	<p>Leitgedanke</p> <p>Die Bewegungen innerhalb dieses Bewegungsfeldes werden bestimmt durch die unmittelbare körperliche Auseinandersetzung mit anderen. Diese ist sportlich geregelt und bei hoher emotionaler Beteiligung zugleich an beträchtliche Fähigkeiten zur Affektbeherrschung und -kanalisierung gebunden. Das tragende Motiv dieses Bewegungsfeldes ist der regelgeleitete Einsatz körperlicher Mittel. Im Mittelpunkt stehen tradierte und situationsbezogene Kampftechniken mit Bewegungskombinationen für komplexe Angriffs- und Verteidigungsformen.</p> <p>Grundlagen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kämpfen spielerisch erleben <ul style="list-style-type: none"> ○ Kampfspiele und -übungen jede/r gegen jede/n, in Zweier- und Gruppenkonstellationen • Soziales Lernen <ul style="list-style-type: none"> ○ Rituale und Verantwortungsübernahme für die Partnerin bzw. den Partner ○ Situationsgerechtes Einsetzen von Spannung und Entspannung <p>Technik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Techniken lernen <ul style="list-style-type: none"> ○ Angriffstechniken: Stoß-, Schlag-, Beintechniken alleine und mit Partnerin bzw. Partner üben ○ Abwehr-/Blocktechniken alleine und mit Partnerin bzw. Partner üben • Techniken inszenieren <ul style="list-style-type: none"> ○ Kata: szenische Gestaltung von Kampfsituationen mithilfe ausgewählter Techniken mit einer Partnerin bzw. einem Partner <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Interpretation von erlernten Kata (solo) als Interaktion mit angreifenden Partnerinnen bzw. Partnern (im Sinne von Kata Bunkai) • Techniken anwenden <ul style="list-style-type: none"> ○ Randori (Übungskampf): situationsangemessene Anwendung einzelner Techniken in Übungskämpfen mit verschiedenen Gegnern bzw. Gegnern mit höchstens leichtem Kontakt zum Korpus (Technikkontrolle) <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Abwehrverhalten (Ausweichen, Blocken) ○ Angriffsverhalten (Fintieren und Kombinieren) ○ Abwehrverhalten (Kontern) <p>Zusätzlich im erhöhten Anforderungsniveau</p> <ul style="list-style-type: none"> • Techniken inszenieren <ul style="list-style-type: none"> ○ Kata: szenische Gestaltung von Kampfsituationen mithilfe ausgewählter Techniken mit einer Partnerin bzw. einem Partner zu einem Thema <p>Wettkampf</p> <ul style="list-style-type: none"> • mehrere Randori im Stand hintereinander mit unterschiedlichen Partnerinnen bzw. Partnern <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kumite (Karate-Wettkampf) mit Kampfzeit (z. B. 2-3 Min.) <p>Zusätzlich im erhöhten Anforderungsniveau</p> <ul style="list-style-type: none"> • mind. zwei 3-Minuten lange Randori (Übungskämpfe) mit verschiedenen Gegnerinnen bzw. Gegnern 	<p>Kompetenzen</p> <p>WK WE EW GD</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzen</p> <p>B4</p> <p>Fachbegriffe</p> <p>Chudan, Gedan, Jodan, Karateka, Kommando „Mokuso!“, „Za-Zen!“, Kommando „Rei!“, Kommando „Yame!“, Tori, Uke</p> <p>optional (beispielhafte Auswahl)</p> <p>Age Uke, Empi Uchi, Gedan Barai, Geri, Gyaku Tsuki, Haito Uchi, Hiza Geri, Juji Uke, Kiba Dachi, Kokutsu Dachi, Kommando „Hajime!“, Mae Geri, Mae Tobu Geri, Mawashi Geri, Mawashi Tsuki, Musubi Dachi, Oi Tsuki, Shuto Uchi, Shuto Uke, Soto, Soto Uke, Uchi Uke, Ura Mawashi Geri, Ura Tsuki, Ushiro, Ushiro Geri, Yoko, Yoko Geri, Zenkutsu Dachi</p> <p>Fachinterne Bezüge</p> <table border="1"> <tr> <td>T1</td> <td>Bewegungslehre und Trainingslehre</td> </tr> <tr> <td>T2</td> <td>Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen</td> </tr> <tr> <td>T3</td> <td>Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport</td> </tr> <tr> <td>4.1</td> <td>Judo</td> </tr> <tr> <td>4.3</td> <td>Ju-Jutsu</td> </tr> </table>	T1	Bewegungslehre und Trainingslehre	T2	Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen	T3	Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport	4.1	Judo	4.3	Ju-Jutsu	<p>[bleibt zunächst leer]</p>
T1	Bewegungslehre und Trainingslehre												
T2	Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen												
T3	Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport												
4.1	Judo												
4.3	Ju-Jutsu												

Reflektierte Praxis/Theorie

- Allgemein
 - Bewusstmachen und Reflexion aufkommender Emotionen (wie Angst, Aggression) und deren Folgen (wie Rückzug, Gewalt)
 - soziale Verhaltensweisen beim Kämpfen-Lernen und im Kampf (z. B. Fähigkeit der Interaktion/ Kommunikation mit einer Partnerin/mit einem Partner, Fair Play/Fair Fight)
- Karate
 - Grundprinzip des Karatedō
 - (20) Verhaltensregeln des Karate (Shōtō-Niju-Kun)
 - (3) Elemente des Karate: Kihon, Kata, Kumite
 - funktionale Bewegungsmerkmale der Karate-Kampftechniken
 - japanische Zählweise (1-10)
- optional**
 - *Entstehungsgeschichte des modernen Karatedō (= Weg der leeren Hand): Begründer des Shotokan-Karate Funakoshi Gishin (1868-1957)*
 - *Anwendungsbeispiele: Kata Bunkai*
 - *Wettkampf: Kampfkommandos und Kampfrichterhandzeichen sowie verschiedene Formen des Wettkampfes („Shobu Ippon – moderner/olympischer Wettkampf – Vollkontakt-Karate)*
 - *die unterschiedlichen Stilarten des Karate, was macht die Unterschiede aus?*
 - *Diskussion: Kampfsport oder Kampfkunst?*
- Kampf- und Budo sport
 - spezifische konditionelle und koordinative Anforderungen des Kämpfens
 - Gemeinsamkeiten und Unterschiede der Distanz- und Kontaktkampfsportarten
 - Selbstverteidigung als Mittel zur Steigerung des Selbstwertgefühls
- optional**
 - *Möglichkeiten und Grenzen von Kampfsportarten als Selbstverteidigung*
 - *den fernöstlichen Budokünsten zugrunde liegende philosophische Bezüge/Grundgedanken*
- Ambivalenz des Zweikampfs und pädagogische Zugänge
 - Reflexion besonderer Aspekte wie enger Kontakt, Geschlechterverhältnis, Macht- und Ohnmachtserfahrungen, echter Dialog, Siegen und Unterliegen, Selbsteinschätzung und Selbstüberschätzung, Ambivalenz vom Miteinander und Gegeneinander
- optional**
 - *Wettkämpfen inszenieren*
 - *Vorbereitung und Durchführung von Kampfturnieren (z. B. Sumo-Turnier)*
 - *Motive des Kämpfens*

Beitrag zur Leitperspektive W

- Entwicklung von Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen
- Entwicklung von Verantwortungsbewusstsein und Hilfsbereitschaft
- Entwicklung von Toleranz und Respekt

Beitrag zur Leitperspektive BNE

- integrative und interkulturelle Verständigung von Menschen verschiedener kultureller, sozialer, religiöser und regionaler Herkunft (SDG 5 & 16)

Beitrag zur Leitperspektive D

- mediengestützte Verfahren der Bewegungsbeobachtung und -analyse

Bewegungsfeld 4: Kämpfen und Verteidigen

S1-4 4.3 Ju-Jutsu

Übergreifend	Inhalte	Fachbezogen	Umsetzungshilfen										
<p>Leitperspektiven</p> <p>W BNE D</p> <p>Sprachbildung</p> <p>1 7 9 E2</p> <p>Fachübergreifende Bezüge</p> <p>Psy Päd Phy Bio</p>	<p>Leitgedanke</p> <p>Die Bewegungen innerhalb dieses Bewegungsfeldes werden bestimmt durch die unmittelbare körperliche Auseinandersetzung mit anderen. Diese ist sportlich geregelt und bei hoher emotionaler Beteiligung zugleich an beträchtliche Fähigkeiten zur Affektbeherrschung und -kanalisierung gebunden. Das tragende Motiv dieses Bewegungsfeldes ist der regelgeleitete Einsatz körperlicher Mittel. Im Mittelpunkt stehen tradierte und situationsbezogene Kampftechniken mit Bewegungskombinationen für komplexe Angriffs- und Verteidigungsformen.</p> <p>Einführung ins Kämpfen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kämpfen spielerisch erleben <ul style="list-style-type: none"> ○ Kampfspiele und -übungen jede/r gegen jede/n, in Zweier- und Gruppenkonstellationen • Soziales Lernen <ul style="list-style-type: none"> ○ Rituale und Verantwortungsübernahme für die Partnerin bzw. den Partner • situationsgerechtes Einsetzen von Spannung und Entspannung <p>Technik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Techniken lernen <ul style="list-style-type: none"> ○ Falltechniken: rückwärts, seitwärts, vorwärts (Rolle, Sturz) ○ Angriffstechniken: Kontaktangriffe (Festhalte-Angriffe); Umklammerungs-Angriffe ○ Atemi-Techniken: Fauststöße, Schläge und Tritttechniken ○ Kontertechniken: Blocktechniken (auch gegen Knie- und Ellenbogen-Angriffe); Wurftechniken; Hebeltechniken ○ Sicherungstechniken: Festlege-, Aufhebe- (Kontroll-) und Transporttechniken ○ Nothilfe-Techniken ○ Bodentechniken: Halte-, Befreiungstechniken optional <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Falltechniken: freier Fall</i> ○ <i>Angriffe mit Waffen</i> ○ <i>Waffenabwehr: Stockabwehr, Messerabwehr, Abwehr von Angriffen mit sonstigen Waffen</i> ○ <i>Würgetechniken; Nervendruckpunkttechniken</i> • Techniken anwenden <ul style="list-style-type: none"> ○ Randori (Übungskampf): situationsangemessene Anwendung einzelner Techniken in Übungskämpfen mit verschiedenen Gegnerinnen bzw. Gegnern nach festgelegten Regeln optional <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Abwehrverhalten (Aussteigen, Ausweichen, Blockieren, Übersteigen)</i> ○ <i>Abwehrverhalten: 1. Kombination verschiedener Abwehrtechniken; 2. Kontern</i> ○ <i>Angriffsverhalten (Kombinieren)</i> optional <ul style="list-style-type: none"> • <i>Techniken inszenieren</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Kata: szenische Gestaltung von Kampfsituationen mit einer Partnerin bzw. einem Partner: Erlernen und fehlerfreies Vorführen vorgeschriebener unveränderlicher Technikkombinationen</i> <p>Zusätzlich auf erhöhtem Anforderungsniveau</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Techniken inszenieren</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Kata: szenische Gestaltung von Kampfsituationen mit einer Partnerin bzw. einem Partner: Erlernen und fehlerfreies Vorführen vorgeschriebener unveränderlicher Technikkombinationen zu einem Thema</i> 	<p>Kompetenzen</p> <p>WK WE EW GD</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzen</p> <p>B4</p> <p>Fachbegriffe</p> <p>Abducken, Abtauchen, Armstreckhebel, Auslagenwechsel, Auspendeln (nach hinten, zur Seite), Beinstellen, Griff lösen, Griffsprengen, Handballentechnik, Knietechnik, Körperabbiegen, Körperabdrehen, Passivblock, Schrittdrehungen, Stoppfußstoß, Verteidigungsstellung</p> <p>optional (beispielhafte Auswahl)</p> <p><i>Aktionsstellung (defensiv, offensiv), Armbeugehebel, Ausfallschritt, Bauchlage, Doppelschrittdrehung, Ellbogentechnik, Faustschlag, Fauststoß, Freie Selbstverteidigung, Fußtechnik vorwärts, Große Außensichel, Große Innensichel, Griffattacke, Guard-Position, Handgelenkhebel, Hüfttrad, Hüftwurf, Lowkick, Nervendrucktechnik, Oberlage, Rückenlage, Schulterwurf, Schulterzug, Stockabwehr, Übersetzschriffe, Unterarmblock, Verteidigungslage</i></p> <p>Fachinterne Bezüge</p> <table border="1"> <tr> <td>T1</td> <td>Bewegungslehre und Trainingslehre</td> </tr> <tr> <td>T2</td> <td>Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen</td> </tr> <tr> <td>T3</td> <td>Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport</td> </tr> <tr> <td>4.1</td> <td>Judo</td> </tr> <tr> <td>4.2</td> <td>Karate</td> </tr> </table>	T1	Bewegungslehre und Trainingslehre	T2	Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen	T3	Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport	4.1	Judo	4.2	Karate	<p><i>[bleibt zunächst leer]</i></p>
T1	Bewegungslehre und Trainingslehre												
T2	Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen												
T3	Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport												
4.1	Judo												
4.2	Karate												

Wettkampf

- mehrere Randori am Boden/im Stand hintereinander mit unterschiedlichen Partnerinnen bzw. Partnern

optional

- *Ju-Jutsu-Wettkampf mit Kampfzeit (2-3 Min.)*

Zusätzlich auf erhöhtem Anforderungsniveau

- *mind. zwei 3-Minuten lange Randori (Übungskämpfe) im Stand mit verschiedenen Gegnerinnen bzw. Gegnern*

Reflektierte Praxis/Theorie

- Allgemein
 - Bewusstmachen und Reflexion aufkommender Emotionen (wie Angst, Aggression) und deren Folgen (wie Rückzug, Gewalt)
 - soziale Verhaltensweisen beim Kämpfen-Lernen und im Kampf (z. B. Fähigkeit der Interaktion/ Kommunikation mit einer Partnerin/mit einem Partner, Fair Play/Fair Fight)
- Ju-Jutsu
 - Helfen und Sichern (Ju-Jutsu-spezifische Partnerarbeit beim Technikkernen)
 - (12) Goldene Werte und Verhaltensregeln
 - Regelwerk Ju-Jutsu
 - die Stufen der Selbstverteidigung nach dem Ampelprinzip
 - Gewaltprävention – Selbstbehauptung – Selbstverteidigung
 - funktionale Bewegungsmerkmale der Ju-Jutsu-Kampftechniken
- **optional**
 - *Entstehungsgeschichte des Ju-Jutsus: 1969 in Deutschland*
 - *Wettkampf: Kampfkommandos und Kampfrichterhandzeichen*
- Kampf- und Budoport
 - spezifische konditionelle und koordinative Anforderungen des Kämpfens
 - Gemeinsamkeiten und Unterschiede der Distanz- und Kontaktkampfsportarten
 - Selbstverteidigung als Mittel zur Steigerung des Selbstwertgefühls
 - Möglichkeiten und Grenzen von Kampfsportarten als Selbstverteidigung
- **optional**
 - *den Budokünsten zugrunde liegende philosophische Bezüge/Grundgedanken*
- Ambivalenz des Zweikämpfens und pädagogische Zugänge
 - Reflexion besonderer Aspekte wie enger Kontakt, Geschlechterverhältnis, Macht- und Ohnmachtserfahrungen, echter Dialog, Siegen und Unterliegen, Selbsteinschätzung und Selbstüberschätzung, Ambivalenz vom Miteinander und Gegeneinander
- **optional**
 - *Wettkämpfe inszenieren*
 - *Vorbereitung und Durchführung von Kampfturnieren (z. B. Sumo-Turnier)*
 - *Motive des Kämpfens*
 - *Notwehr und Nothilfe nach dem § 32 StGB*

Beitrag zur Leitperspektive W

- Entwicklung von Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen
- Entwicklung von Verantwortungsbewusstsein und Hilfsbereitschaft
- Entwicklung von Toleranz und Respekt

Beitrag zur Leitperspektive BNE

- integrative und interkulturelle Verständigung von Menschen verschiedener kultureller, sozialer, religiöser und regionaler Herkunft (SDG 5 & 16)

Beitrag zur Leitperspektive D

- mediengestützte Verfahren der Bewegungsbeobachtung und -analyse

Bewegungsfeld 5: Spielen

S1-4 5.1 Fußball

Übergreifend	Inhalte	Fachbezogen	Umsetzungshilfen						
<p>Leitperspektiven</p> <p>W BNE D</p> <p>Sprachbildung</p> <p>1 7 9 E2</p> <p>Fachübergreifende Bezüge</p> <p>Päd Psy</p>	<p>Leitgedanke</p> <p>Im Zentrum dieses Bewegungsfeldes steht die Verbesserung der allgemeinen und spezifischen Spielfähigkeit. Diese wird durch eine Verbesserung der körperlichen, technischen und taktischen Fähigkeiten sowie durch den Erwerb und die Festigung von Kenntnissen der Spielregeln und der Spielleitung erreicht. Dabei erwerben die Schülerinnen und Schüler insbesondere Fähigkeiten, Spiele auf einem altersgemäßen Niveau regelgerecht zu spielen, aber auch Spiele zu initiieren, anzuleiten und zu regulieren. Die Vermittlung von Wettkampferfahrungen sowie die Befähigung zur Organisation und Leitung von Spielen und Turnieren bilden weitere wichtige Kompetenzen für eine selbstständige Anwendung in der Freizeit und für die Entwicklung von Perspektiven für das weitere Sporttreiben.</p> <p>Technik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passen mit beiden Füßen (im Stand und in der Fortbewegung) • Ballannahme und -mitnahme • Schießen <ul style="list-style-type: none"> ○ Innenseitstoß ○ Vollspannstoß optional <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Innenspannstoß</i> ○ <i>Außenspannstoß</i> • Ballführung/Dribbling • Täuschen/Fintieren • Einsatz beider Füße optional <ul style="list-style-type: none"> • <i>Anwenden von Techniken unter Zeit- und Gegnerdruck</i> <p>Taktik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Individualtaktik <ul style="list-style-type: none"> ○ Zweikampferhalten offensiv/defensiv ○ Anbieten und Freilaufen ○ Räume erkennen optional <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>positionsspezifische Grundlagen</i> • Gruppentaktik <ul style="list-style-type: none"> ○ Räume erkennen/Räume besetzen/Räume schließen ○ Umschalten von Defensive auf Offensive/von Offensive auf Defensive ○ Defensivverhalten ○ Offensivverhalten optional <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Manndeckung/Raumdeckung</i> ○ <i>Dreiecksbildung/Spielaufbau</i> ○ <i>Viererkette/Dreierkette</i> ○ <i>Hinterlaufen/Kreuzen</i> • Mannschaftstaktik <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Spielsysteme/offensiv-defensiv</i> ○ <i>Verschieben (ballorientiertes Verteidigen)</i> ○ <i>Pressing in verschiedenen Zonen</i> ○ <i>Konter/Umschaltspiel</i> 	<p>Kompetenzen</p> <p>WK LÜ WE</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzen</p> <p>B5</p> <p>Fachbegriffe</p> <p>Abseits, Abstoß, Anstoß, Aus, Außenrist, Doppelpass, Ecke, Einwurf, Elfmeter, Flanke, Flügel, Foul, Freistoß, Fünfmeterraum, Halbzeit, Handspiel, Konter, Latte, Manndeckung, Mittelfeld, Pass, Pfosten, Pressing, Rückpass, Schwalbe, Strafraum, Sturm, Tor, Torwart, Verteidigung, Viererkette</p> <p>Fachinterne Bezüge</p> <table border="1"> <tr> <td>T1</td> <td>Bewegungslehre und Trainingslehre</td> </tr> <tr> <td>T2</td> <td>Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen</td> </tr> <tr> <td>T3</td> <td>Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport</td> </tr> </table>	T1	Bewegungslehre und Trainingslehre	T2	Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen	T3	Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport	<p>[bleibt zunächst leer]</p>
T1	Bewegungslehre und Trainingslehre								
T2	Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen								
T3	Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport								

	<p>Reflektierte Praxis/Theorie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regelwerk Fußball (adressatengerecht) • taktisches Verhalten • funktionale Bewegungsmerkmale der Techniken • spezifische konditionelle und koordinative Anforderungen des Spiels • soziale Verhaltensweisen im Spiel (z. B. Teamfähigkeit, Kommunikation, Fair Play, Aggression) <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Vorbereitung und Durchführung von Spielturnieren und Spielsportfesten</i> • <i>Zusammenhänge und Unterschiede verschiedener Spielsportarten</i> • <i>Motive des Spielens</i> • <i>Faktoren der sportlichen Leistungsfähigkeit</i> • <i>Schiedsrichterhandzeichen</i> 		
	<p>Beitrag zur Leitperspektive W</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung von Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen • Entwicklung von Fairness und Teamfähigkeit • Entwicklung von Toleranz und Respekt <p>Beitrag zur Leitperspektive BNE</p> <ul style="list-style-type: none"> • integrative und interkulturelle Verständigung von Menschen verschiedener kultureller, sozialer, religiöser und regionaler Herkunft (SDG 5 & 16) <p>Beitrag zur Leitperspektive D</p> <ul style="list-style-type: none"> • mediengestützte Verfahren der Bewegungsbeobachtung und -analyse 		

Bewegungsfeld 5: Spielen

S1-4

5.2 Basketball

Übergreifend	Inhalte	Fachbezogen	Umsetzungshilfen						
<p>Leitperspektiven</p> <p>W BNE D</p> <p>Sprachbildung</p> <p>1 7 9 E2</p> <p>Fachübergreifende Bezüge</p> <p>Päd Psy Eng</p>	<p>Leitgedanke</p> <p>Im Zentrum dieses Bewegungsfeldes steht die Verbesserung der allgemeinen und spezifischen Spielfähigkeit. Diese wird durch eine Verbesserung der körperlichen, technischen und taktischen Fähigkeiten sowie durch den Erwerb und die Festigung von Kenntnissen der Spielregeln und der Spielleitung erreicht. Dabei erwerben die Schülerinnen und Schüler insbesondere Fähigkeiten, Spiele auf einem altersgemäßen Niveau regelgerecht zu spielen, aber auch Spiele zu initiieren, anzuleiten und zu regulieren. Die Vermittlung von Wettkampferfahrungen sowie die Befähigung zur Organisation und Leitung von Spielen und Turnieren bilden weitere wichtige Kompetenzen für eine selbstständige Anwendung in der Freizeit und für die Entwicklung von Perspektiven für das weitere Sporttreiben.</p> <p>Technik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passen und Fangen (im Stand und in der Fortbewegung) • Würfe <ul style="list-style-type: none"> ○ Korbwurf ○ Korbleger optional <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Variationen des Korblegers</i> ○ <i>Positionswurf</i> ○ <i>Sprungwurf</i> • Ballhandling/Dribbling • Täuschen/Fintieren • Rebound • Block stellen optional <ul style="list-style-type: none"> • <i>Anwenden von Techniken unter Zeit- und Gegnerdruck</i> <p>Taktik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Individualtaktik <ul style="list-style-type: none"> ○ Spiel im 1 gegen 1 offensiv/defensiv ○ Anbieten und Freilaufen (Cut 'n' Go) ○ Räume erkennen ○ Verteidigerverhalten lesen (Read the defense – beat the defense) optional <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Spielfeldzonen</i> • Gruppentaktik <ul style="list-style-type: none"> ○ Räume erkennen/Räume besetzen/Räume schließen ○ Floorbalance ○ Blocken und Abrollen (Pick 'n' Roll) ○ Umschaltverhalten von Defensive auf Offensive (Fastbreak) ○ Defensivverhalten ○ Grundpositionen im 3 vs. 3 (Cut 'n' Fill) optional <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Umschaltverhalten von Offensive auf Defensive (Press-Defense-Formen)</i> ○ <i>Offensivverhalten</i> ○ <i>Zonenverteidigung</i> ○ <i>Wurfschirm</i> ○ <i>Pick 'n' Pop</i> ○ <i>Blockverteidigung und deren Varianten (z. B. Switch, Over and</i> 	<p>Kompetenzen</p> <p>WK LÜ WE</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzen</p> <p>B5</p> <p>Fachbegriffe</p> <p>Airball, And One, Assist, Backcourt, Backcourt Violation, Baseline, Center, Double Dribble, Fast break, Free Throw, Frontcourt, Pivot, Pressure, Jump ball, Steal, Three-Point Line, Traveling, Turnover, Zone</p> <p>Fachinterne Bezüge</p> <table border="1" data-bbox="1034 994 1275 1368"> <tr> <td>T1</td> <td>Bewegungslehre und Trainingslehre</td> </tr> <tr> <td>T2</td> <td>Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen</td> </tr> <tr> <td>T3</td> <td>Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport</td> </tr> </table>	T1	Bewegungslehre und Trainingslehre	T2	Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen	T3	Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport	<p><i>[bleibt zunächst leer]</i></p>
T1	Bewegungslehre und Trainingslehre								
T2	Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen								
T3	Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport								

	<p><i>Under)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Dreiecksbildung ● Mannschaftstaktik <ul style="list-style-type: none"> ○ offensive Spielsysteme (z. B. Motion Offense -> Pass 'n' Move) ○ defensive Spielsysteme (z. B. Ball-Raumverteidigung oder Mannverteidigungsformen in ihren Varianten) ○ Set Play 		
	<p>Reflektierte Praxis/Theorie</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Regelwerk Basketball (adressatengerecht) ● taktisches Verhalten ● funktionale Bewegungsmerkmale der Techniken ● spezifische konditionelle und koordinative Anforderungen des Spiels ● soziale Verhaltensweisen im Spiel (z. B. Teamfähigkeit, Kommunikation, Fair Play, Aggression) <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> ● <i>Vorbereitung und Durchführung von Spielturnieren und Spielsportfesten</i> ● <i>Zusammenhänge und Unterschiede verschiedener Sportsportarten</i> ● <i>Motive des Spielens</i> ● <i>Faktoren der sportlichen Leistungsfähigkeit</i> ● <i>Schiedsrichterhandzeichen</i> 		
	<p>Beitrag zur Leitperspektive W</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Entwicklung von Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen ● Entwicklung von Fairness und Teamfähigkeit ● Entwicklung von Toleranz und Respekt <p>Beitrag zur Leitperspektive BNE</p> <ul style="list-style-type: none"> ● integrative und interkulturelle Verständigung von Menschen verschiedener kultureller, sozialer, religiöser und regionaler Herkunft (SDG 5 & 16) <p>Beitrag zur Leitperspektive D</p> <ul style="list-style-type: none"> ● mediengestützte Verfahren der Bewegungsbeobachtung und -analyse 		

Bewegungsfeld 5: Spielen

S1-4 5.3 Handball

Übergreifend	Inhalte	Fachbezogen	Umsetzungshilfen						
<p>Leitperspektiven</p> <p>W BNE D</p> <p>Sprachbildung</p> <p>1 7 9 E2</p> <p>Fachübergreifende Bezüge</p> <p>Päd Psy</p>	<p>Leitgedanke</p> <p>Im Zentrum dieses Bewegungsfeldes steht die Verbesserung der allgemeinen und spezifischen Spielfähigkeit. Diese wird durch eine Verbesserung der körperlichen, technischen und taktischen Fähigkeiten sowie durch den Erwerb und die Festigung von Kenntnissen der Spielregeln und der Spielleitung erreicht. Dabei erwerben die Schülerinnen und Schüler insbesondere Fähigkeiten, Spiele auf einem altersgemäßen Niveau regelgerecht zu spielen, aber auch Spiele zu initiieren, anzuleiten und zu regulieren. Die Vermittlung von Wettkampferfahrungen sowie die Befähigung zur Organisation und Leitung von Spielen und Turnieren bilden weitere wichtige Kompetenzen für eine selbstständige Anwendung in der Freizeit und für die Entwicklung von Perspektiven für das weitere Sporttreiben.</p> <p>Technik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passen und Fangen (im Stand und in der Fortbewegung) • Werfen <ul style="list-style-type: none"> ○ Schlagwurf ○ Sprungwurf ○ mit korrekter Wurfauslage ○ situationsgerecht optional <ul style="list-style-type: none"> ○ <i> kreativ</i> • Ballführung/Dribbling • Täuschen/Fintieren optional <ul style="list-style-type: none"> • <i>Anwenden von Techniken unter Zeit- und Gegnerdruck</i> <p>Taktik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Individualtaktik <ul style="list-style-type: none"> ○ Zweikampfvverhalten offensiv/defensiv ○ Anbieten und Freilaufen ○ Positionsverhalten (Rückraum, Außen, Kreis) ○ Räume erkennen • Gruppentaktik <ul style="list-style-type: none"> ○ Räume erkennen/Räume besetzen/Räume schließen ○ Umschalten von Defensiv auf Offensiv/von Offensiv auf Defensiv ○ Offensivverhalten bzw. Auslösehandlungen (z. B. Parallelstoß) ○ Defensivverhalten optional <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Offensivverhalten bzw. Auslösehandlungen</i> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Kreuzen</i> ▪ <i>Übergänge</i> ▪ <i>Sperre/Absetzen</i> ▪ <i>Pass-/Lauffäuschung</i> ○ <i>kooperatives Defensivverhalten gegen Auslösehandlungen (Sperre/Absetzen, Kreuzen, Übergänge)</i> • Mannschaftstaktik <ul style="list-style-type: none"> ○ zweimal 3:3 ○ Spielsysteme Angriff <ul style="list-style-type: none"> ▪ 3:3-Angriff optional <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>4:2-Angriff</i> 	<p>Kompetenzen</p> <p>WK LÜ WE</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzen</p> <p>B5</p> <p>Fachbegriffe</p> <p>Abwurf, Anwurf, Doppel, Einlaufen, Einwurf, Erste Welle, Festmachen, Foul, Freiwurf, Freiwurflinie, Fuß, Hinausstellung, Kreis, Passives Spiel, Positionsangriff, Prellfehler, Schlagen, Siebenmeter, Spielzug, Stoßen, Stürmerfoul, Tempogegenstoß, Torraum, Übertritt, Umklammern, Verwarnung</p> <p>Fachinterne Bezüge</p> <table border="1" data-bbox="1034 1093 1273 1473"> <tr> <td>T1</td> <td>Bewegungslehre und Trainingslehre</td> </tr> <tr> <td>T2</td> <td>Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen</td> </tr> <tr> <td>T3</td> <td>Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport</td> </tr> </table>	T1	Bewegungslehre und Trainingslehre	T2	Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen	T3	Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport	<p><i>[bleibt zunächst leer]</i></p>
T1	Bewegungslehre und Trainingslehre								
T2	Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen								
T3	Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport								

- Spielsysteme Abwehr
 - offene Manndeckung
- optional**
 - 6:0-Abwehr
 - 1:5-Abwehr
- Umschalten von Defensive auf Offensive und von Offensive auf Defensive
- optional**
 - Überzahlspiel
 - Zweite Welle, Schnelle Mitte

Reflektierte Praxis/Theorie

- Regelwerk Handball (adressatengerecht)
- taktisches Verhalten
- funktionale Bewegungsmerkmale der Techniken
- spezifische konditionelle und koordinative Anforderungen des Spiels
- soziale Verhaltensweisen im Spiel (z. B. Teamfähigkeit, Kommunikation, Fair Play, Aggression)
- optional**
 - Vorbereitung und Durchführung von Spielturnieren und Spielsportfesten
 - Zusammenhänge und Unterschiede verschiedener Sportarten
 - Motive des Spielens
 - Faktoren der sportlichen Leistungsfähigkeit
 - Schiedsrichterhandzeichen

Beitrag zur Leitperspektive W

- Entwicklung von Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen
- Entwicklung von Fairness und Teamfähigkeit
- Entwicklung von Toleranz und Respekt

Beitrag zur Leitperspektive BNE

- integrative und interkulturelle Verständigung von Menschen verschiedener kultureller, sozialer, religiöser und regionaler Herkunft (SDG 5 & 16)

Beitrag zur Leitperspektive D

- mediengestützte Verfahren der Bewegungsbeobachtung und -analyse

Bewegungsfeld 5: Spielen

S1-4 5.4 Hockey/Floorball

Übergreifend	Inhalte	Fachbezogen	Umsetzungshilfen						
<p>Leitperspektiven</p> <p>W BNE D</p> <p>Sprachbildung</p> <p>1 7 9 E2</p> <p>Fachübergreifende Bezüge</p> <p>Päd Psy</p>	<p>Leitgedanke</p> <p>Im Zentrum dieses Bewegungsfeldes steht die Verbesserung der allgemeinen und spezifischen Spielfähigkeit. Diese wird durch eine Verbesserung der körperlichen, technischen und taktischen Fähigkeiten sowie durch den Erwerb und die Festigung von Kenntnissen der Spielregeln und der Spielleitung erreicht. Dabei erwerben die Schülerinnen und Schüler insbesondere Fähigkeiten, Spiele auf einem altersgemäßen Niveau regelgerecht zu spielen, aber auch Spiele zu initiieren, anzuleiten und zu regulieren. Die Vermittlung von Wettkampferfahrungen sowie die Befähigung zur Organisation und Leitung von Spielen und Turnieren bilden weitere wichtige Kompetenzen für eine selbstständige Anwendung in der Freizeit und für die Entwicklung von Perspektiven für das weitere Sporttreiben.</p> <p>Technik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ballabgabe: Schieben, Schrubben, Schlagen • Ballannahme und -mitnahme • Torschuss • Ballführung/Dribbling • Täuschen/Fintieren <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anwenden von Techniken unter Zeit- und Gegnerdruck <p>Taktik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Individualtaktik <ul style="list-style-type: none"> ○ Zweikampfverhalten offensiv/defensiv ○ Umspielen ○ Anbieten und Freilaufen ○ Positionsverhalten: Rückraum, Außen, Kreis ○ Laufwege ○ Räume erkennen • Gruppentaktik <ul style="list-style-type: none"> ○ Räume erkennen/Räume besetzen/Räume schließen ○ Umschalten von Defensive auf Offensive/von Offensive auf Defensive ○ Defensivverhalten ○ Offensivverhalten <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Manndeckung/Raumdeckung</i> ○ <i>Doppeln</i> ○ <i>Querpässe</i> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Mannschaftstaktik</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Spielsysteme</i> ○ <i>Raumaufteilung</i> ○ <i>Positionsspiel</i> ○ <i>Pressing</i> <p>Reflektierte Praxis/Theorie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regelwerk Hockey (adressatengerecht) • taktisches Verhalten • funktionale Bewegungsmerkmale der Techniken 	<p>Kompetenzen</p> <p>WK LÜ WE</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzen</p> <p>B5</p> <p>Fachbegriffe</p> <p>3-D-Hockey, Abschlag, Anstoß, Aus, Bully, Doppelpass, kurze Ecke, lange Ecke, Foul, Freistoß, Konter, Manndeckung, Mittelfeld, Pass, Penalty, Pfosten, Rückpass, Selfpass, Strafraum, Sturm, Tor, Torwart, Viererkette, Viertel, Wanne</p> <p>Fachinterne Bezüge</p> <table border="1"> <tr> <td>T1</td> <td>Bewegungslehre und Trainingslehre</td> </tr> <tr> <td>T2</td> <td>Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen</td> </tr> <tr> <td>T3</td> <td>Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport</td> </tr> </table>	T1	Bewegungslehre und Trainingslehre	T2	Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen	T3	Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport	<p>[bleibt zunächst leer]</p>
T1	Bewegungslehre und Trainingslehre								
T2	Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen								
T3	Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport								

	<ul style="list-style-type: none"> • spezifische konditionelle und koordinative Anforderungen des Spiels • soziale Verhaltensweisen im Spiel (z. B. Teamfähigkeit, Kommunikation, Fair Play, Aggression) <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Materialkunde</i> • <i>Vorbereitung und Durchführung von Spielturnieren und Spielsportfesten</i> • <i>Zusammenhänge und Unterschiede verschiedener Sportarten</i> • <i>Motive des Spielens</i> • <i>Faktoren der sportlichen Leistungsfähigkeit</i> • <i>Schiedsrichterhandzeichen</i> 		
	<p>Beitrag zur Leitperspektive W</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung von Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen • Entwicklung von Fairness und Teamfähigkeit • Entwicklung von Toleranz und Respekt <p>Beitrag zur Leitperspektive BNE</p> <ul style="list-style-type: none"> • integrative und interkulturelle Verständigung von Menschen verschiedener kultureller, sozialer, religiöser und regionaler Herkunft (SDG 5 & 16) <p>Beitrag zur Leitperspektive D</p> <ul style="list-style-type: none"> • mediengestützte Verfahren der Bewegungsbeobachtung und -analyse 		

Bewegungsfeld 5: Spielen

S1-4 5.5 Volleyball

Übergreifend	Inhalte	Fachbezogen	Umsetzungshilfen						
<p>Leitperspektiven</p> <p>W BNE D</p> <p>Sprachbildung</p> <p>1 7 9 E2</p> <p>Fachübergreifende Bezüge</p> <p>Päd Psy</p>	<p>Leitgedanke</p> <p>Im Zentrum dieses Bewegungsfeldes steht die Verbesserung der allgemeinen und spezifischen Spielfähigkeit. Diese wird durch eine Verbesserung der körperlichen, technischen und taktischen Fähigkeiten sowie durch den Erwerb und die Festigung von Kenntnissen der Spielregeln und der Spielleitung erreicht. Dabei erwerben die Schülerinnen und Schüler insbesondere Fähigkeiten, Spiele auf einem altersgemäßen Niveau regelgerecht zu spielen, aber auch Spiele zu initiieren, anzuleiten und zu regulieren. Die Vermittlung von Wettkampferfahrungen sowie die Befähigung zur Organisation und Leitung von Spielen und Turnieren bilden weitere wichtige Kompetenzen für eine selbstständige Anwendung in der Freizeit und für die Entwicklung von Perspektiven für das weitere Sporttreiben.</p> <p>Technik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Annahme/Abwehr <ul style="list-style-type: none"> ○ Baggern ○ Pritschen • Zuspiel <ul style="list-style-type: none"> ○ Pritschen ○ Baggern • Angriffsschlag <ul style="list-style-type: none"> ○ im Stand <p><i>optional</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>im Sprung</i> • Aufschläge <ul style="list-style-type: none"> ○ von unten (unterschiedliche Handhaltungen möglich) ○ Flatteraufschlag • Finte/Lob <p><i>optional</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Einerblock: aktiv und passiv</i> • <i>Anwenden von Techniken unter Zeitdruck</i> <p>Taktik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Individualtaktik <ul style="list-style-type: none"> ○ Angriffsverhalten ○ Abwehrverhalten • Gruppentaktik <ul style="list-style-type: none"> ○ Pass in den freien Raum <p><i>optional</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Zweierblock</i> ○ <i>Sichern</i> • Mannschaftstaktik (auch beim 2:2 / 3:3 / 4:4) <ul style="list-style-type: none"> ○ Aufstellung und Aufstellungsvariationen ○ einfache Block-Feldabwehrsysteme <p><i>optional</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Spielsysteme: 0-0-6, 3-0-3, 2-0-4</i> ○ <i>Spezialisierung Zuspieler/Angreifer (Seitenläufer)</i> 	<p>Kompetenzen</p> <p>WK LÜ WE</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzen</p> <p>B5</p> <p>Fachbegriffe</p> <p>Antenne, Ass, Aufstellungsfehler, Außenangreifer, Auszeit, Dankeball, Diagonalspieler, Doppelblock, Doppelfehler, Dreierblock, Dreimeterraum, Dreimeterlinie, Hinterspieler, Libero, Mittelblocker, Position I/II/III/IV/V/VI, Rallypoint Zählweise, Tusch, Universalspieler, Vorderspieler, Zuspieler</p> <p>Fachinterne Bezüge</p> <table border="1" data-bbox="1034 1093 1276 1469"> <tr> <td>T1</td> <td>Bewegungslehre und Trainingslehre</td> </tr> <tr> <td>T2</td> <td>Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen</td> </tr> <tr> <td>T3</td> <td>Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport</td> </tr> </table>	T1	Bewegungslehre und Trainingslehre	T2	Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen	T3	Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport	<p><i>[bleibt zunächst leer]</i></p>
T1	Bewegungslehre und Trainingslehre								
T2	Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen								
T3	Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport								

	<p>Reflektierte Praxis/Theorie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regelwerk Volleyball (adressatengerecht) • taktisches Verhalten • funktionale Bewegungsmerkmale der Techniken • spezifische konditionelle und koordinative Anforderungen des Spiels • soziale Verhaltensweisen im Spiel (z. B. Teamfähigkeit, Kommunikation, Fair Play, Aggression) <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Vorbereitung und Durchführung von Spielturnieren und Spielsportfesten</i> • <i>Zusammenhänge und Unterschiede verschiedener Sportsportarten</i> • <i>Motive des Spielens</i> • <i>Faktoren der sportlichen Leistungsfähigkeit</i> • <i>Schiedsrichterhandzeichen</i> 		
	<p>Beitrag zur Leitperspektive W</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung von Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen • Entwicklung von Fairness und Teamfähigkeit • Entwicklung von Toleranz und Respekt <p>Beitrag zur Leitperspektive BNE</p> <ul style="list-style-type: none"> • integrative und interkulturelle Verständigung von Menschen verschiedener kultureller, sozialer, religiöser und regionaler Herkunft (SDG 5 & 16) <p>Beitrag zur Leitperspektive D</p> <ul style="list-style-type: none"> • mediengestützte Verfahren der Bewegungsbeobachtung und -analyse 		

Bewegungsfeld 5: Spielen

S1-4 5.6 Beachvolleyball

Übergreifend	Inhalte	Fachbezogen	Umsetzungshilfen						
<p>Leitperspektiven</p> <p>W BNE D</p> <p>Sprachbildung</p> <p>1 7 9 E2</p> <p>Fachübergreifende Bezüge</p> <p>Päd Psy Eng</p>	<p>Leitgedanke</p> <p>Im Zentrum dieses Bewegungsfeldes steht die Verbesserung der allgemeinen und spezifischen Spielfähigkeit. Diese wird durch eine Verbesserung der körperlichen, technischen und taktischen Fähigkeiten sowie durch den Erwerb und die Festigung von Kenntnissen der Spielregeln und der Spielleitung erreicht. Dabei erwerben die Schülerinnen und Schüler insbesondere Fähigkeiten, Spiele auf einem altersgemäßen Niveau regelgerecht zu spielen, aber auch Spiele zu initiieren, anzuleiten und zu regulieren. Die Vermittlung von Wettkampferfahrungen sowie die Befähigung zur Organisation und Leitung von Spielen und Turnieren bilden weitere wichtige Kompetenzen für eine selbstständige Anwendung in der Freizeit und für die Entwicklung von Perspektiven für das weitere Sporttreiben.</p> <p>Technik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Annahme/Abwehr <ul style="list-style-type: none"> ○ Baggern: frontal und seitlich optional <ul style="list-style-type: none"> ○ obere Abwehr (<i>Tomahawk, Pokeabwehr</i>) • Zuspiel (Standard/netzentfernte Bälle) <ul style="list-style-type: none"> ○ Pritschen ○ Baggern • Angriffe <ul style="list-style-type: none"> ○ Shots (Cutshot/Lineshot/Rainbowshot) ○ Harter Angriffsschlag (Schmetterball/Smash) <ul style="list-style-type: none"> ▪ im Stand optional <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>im Sprung</i> ○ Pokeshot • Aufschläge <ul style="list-style-type: none"> ○ von unten ○ Flatteraufschlag (Float) optional <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Sprungaufschlag (Jumpserve)</i> ○ <i>Sprungflatteraufschlag (Jumpfloatserve)</i> ○ <i>Tennisaufschlag</i> • Fakeblock/Zurückziehen optional <ul style="list-style-type: none"> • <i>Block</i> • <i>Anwenden von Techniken unter Zeitdruck</i> 	<p>Kompetenzen</p> <p>WK LÜ WE</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzen</p> <p>B5</p> <p>Fachbegriffe</p> <p>Antenne, Auftaktschritt, Ausrichten, Ass, Blocksicherung, Bogenspannung, Dankeball, Dive, Double Out, Husband-and-Wife-Zone, Linienrichter, Lösen, 1./2. Schiedsrichter, Sideout, Single Out Spielsystem, Skyball, Spielaufbau, Spielbrett, Spielsystem, Stemmschritt, Timing, Timeout, Tusch, Zurückziehen</p> <p>Fachinterne Bezüge</p> <table border="1" data-bbox="1034 1115 1273 1496"> <tr> <td>T1</td> <td>Bewegungslehre und Trainingslehre</td> </tr> <tr> <td>T2</td> <td>Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen</td> </tr> <tr> <td>T3</td> <td>Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport</td> </tr> </table>	T1	Bewegungslehre und Trainingslehre	T2	Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen	T3	Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport	<p><i>[bleibt zunächst leer]</i></p>
T1	Bewegungslehre und Trainingslehre								
T2	Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen								
T3	Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport								

	<p>Reflektierte Praxis/ Theorie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regelwerk Beachvolleyball (adressatengerecht) • taktisches Verhalten • funktionale Bewegungsmerkmale der Techniken • spezifische konditionelle und koordinative Anforderungen des Spiels • soziale Verhaltensweisen im Spiel (z. B. Teamfähigkeit, Kommunikation, Fair Play, Aggression) <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Vorbereitung und Durchführung von Spielturnieren und Spielsportfesten</i> • <i>Zusammenhänge und Unterschiede verschiedener Spielsportarten</i> • <i>Motive des Spielens</i> • <i>Faktoren der sportlichen Leistungsfähigkeit</i> • <i>Schiedsrichterhandzeichen</i> 		
	<p>Beitrag zur Leitperspektive W</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung von Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen • Entwicklung von Fairness und Teamfähigkeit • Entwicklung von Toleranz und Respekt <p>Beitrag zur Leitperspektive BNE</p> <ul style="list-style-type: none"> • integrative und interkulturelle Verständigung von Menschen verschiedener kultureller, sozialer, religiöser und regionaler Herkunft (SDG 5 & 16) <p>Beitrag zur Leitperspektive D</p> <ul style="list-style-type: none"> • mediengestützte Verfahren der Bewegungsbeobachtung und -analyse 		

Bewegungsfeld 5: Spielen

S1-4 5.7 Badminton

Übergreifend	Inhalte	Fachbezogen	Umsetzungshilfen						
<p>Leitperspektiven</p> <p>W D</p> <p>Sprachbildung</p> <p>1 7 9 E2</p> <p>Fachübergreifende Bezüge</p> <p>Päd Psy</p>	<p>Leitgedanke</p> <p>Im Zentrum dieses Bewegungsfeldes steht die Verbesserung der allgemeinen und spezifischen Spielfähigkeit. Diese wird durch eine Verbesserung der körperlichen, technischen und taktischen Fähigkeiten sowie durch den Erwerb und die Festigung von Kenntnissen der Spielregeln und der Spielleitung erreicht. Dabei erwerben die Schülerinnen und Schüler insbesondere Fähigkeiten, Spiele auf einem altersgemäßen Niveau regelgerecht zu spielen, aber auch Spiele zu initiieren, anzuleiten und zu regulieren. Die Vermittlung von Wettkampferfahrungen sowie die Befähigung zur Organisation und Leitung von Spielen und Turnieren bilden weitere wichtige Kompetenzen für eine selbstständige Anwendung in der Freizeit und für die Entwicklung von Perspektiven für das weitere Sporttreiben.</p> <p>Technik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schlägerhaltung „Universalgriff“ • Grundschläge (Vorhand und Rückhand) <ul style="list-style-type: none"> ○ Clear (Unterhand & Überkopf) ○ Drop ○ Smash optional <ul style="list-style-type: none"> ○ Drive ○ Smash-Abwehr ○ Sprung-Smash • Schlagkombinationen • Aufschläge: Vorhand/Rückhand; kurz/lang • Lauftechnik und Ausfallschritte optional <ul style="list-style-type: none"> • Griffvarianten • Netztechniken • komplexe Schlagkombinationen • Anwenden von Techniken unter Zeitdruck <p>Taktik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Laufwege • zentrale Position • Tempowechsel • variantenreiches Spiel optional <ul style="list-style-type: none"> • Doppel • Spielen am Netz/Vorfeld, kurze Bälle • komplexe Schlagkombinationen • Umstellung des eigenen Spiels als Reaktion auf Spielstärken des Gegners 	<p>Kompetenzen</p> <p>WK LÜ WE</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzen</p> <p>B5</p> <p>Fachbegriffe</p> <p>Aufschlaglinie, Aufschlagfeld, Aufschlagrecht, Ausfallschritt, Cross, Kompassnadel-system, Longline, Mixed, Nachstellschritt, Pronation, Rallypoint-Zählweise, Return, Satz, Schieben, Shuttle, Stechen, Stop, Supination, Töten, Wischen</p> <p>Fachinterne Bezüge</p> <table border="1"> <tr> <td>T1</td> <td>Bewegungslehre und Trainingslehre</td> </tr> <tr> <td>T2</td> <td>Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen</td> </tr> <tr> <td>T3</td> <td>Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport</td> </tr> </table>	T1	Bewegungslehre und Trainingslehre	T2	Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen	T3	Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport	<p>[bleibt zunächst leer]</p>
T1	Bewegungslehre und Trainingslehre								
T2	Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen								
T3	Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport								

	<p>Reflektierte Praxis/Theorie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regelwerk Badminton (adressatengerecht) • Flugkurven der Grundschläge • taktisches Verhalten • funktionale Bewegungsmerkmale der Techniken • spezifische konditionelle und koordinative Anforderungen des Spiels • soziale Verhaltensweisen im Spiel (z. B. Teamfähigkeit, Kommunikation, Fair Play, Aggression) <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Materialkunde</i> • <i>Vorbereitung und Durchführung von Spielturnieren und Spielsportfesten</i> • <i>Zusammenhänge und Unterschiede verschiedener Spielsportarten</i> • <i>Motive des Spielens</i> • <i>Faktoren der sportlichen Leistungsfähigkeit</i> • <i>Schiedsrichterhandzeichen</i> 		
	<p>Beitrag zur Leitperspektive W</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung von Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen • Entwicklung von Fairness und Teamfähigkeit • Entwicklung von Toleranz und Respekt <p>Beitrag zur Leitperspektive BNE</p> <ul style="list-style-type: none"> • integrative und interkulturelle Verständigung von Menschen verschiedener kultureller, sozialer, religiöser und regionaler Herkunft (SDG 5 & 16) <p>Beitrag zur Leitperspektive D</p> <ul style="list-style-type: none"> • mediengestützte Verfahren der Bewegungsbeobachtung und -analyse 		

Bewegungsfeld 5: Spielen

S1-4 5.8 Tischtennis

Übergreifend	Inhalte	Fachbezogen	Umsetzungshilfen						
<p>Leitperspektiven</p> <p>W BNE D</p> <p>Sprachbildung</p> <p>1 7 9 E2</p> <p>Fachübergreifende Bezüge</p> <p>Päd Psy Phy</p>	<p>Leitgedanke</p> <p>Im Zentrum dieses Bewegungsfeldes steht die Verbesserung der allgemeinen und spezifischen Spielfähigkeit. Diese wird durch eine Verbesserung der körperlichen, technischen und taktischen Fähigkeiten sowie durch den Erwerb und die Festigung von Kenntnissen der Spielregeln und der Spielleitung erreicht. Dabei erwerben die Schülerinnen und Schüler insbesondere Fähigkeiten, Spiele auf einem altersgemäßen Niveau regelgerecht zu spielen, aber auch Spiele zu initiieren, anzuleiten und zu regulieren. Die Vermittlung von Wettkampferfahrungen sowie die Befähigung zur Organisation und Leitung von Spielen und Turnieren bilden weitere wichtige Kompetenzen für eine selbstständige Anwendung in der Freizeit und für die Entwicklung von Perspektiven für das weitere Sporttreiben.</p> <p>Technik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schlägerhaltung <ul style="list-style-type: none"> ○ Shakehand-Griff ○ Ballgewöhnung optional <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Rotationsarten</i> • Konterschläge: Vorhand und Rückhand • Unterschnittschläge: Vorhand und Rückhand • Vorhand-Topspin • Schlagkombinationen <ul style="list-style-type: none"> ○ Vorhand- und Rückhandkonter ○ Vorhandkonter und Topspin • Aufschläge <ul style="list-style-type: none"> ○ kurz ○ lang ○ parallel ○ diagonal optional <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Variation mit Rotation</i> • Beinarbeit optional <ul style="list-style-type: none"> • <i>Schuss-/Schmetterschlag</i> • <i>Flip</i> • <i>Ballonabwehr</i> • <i>Block: Vorhand und/oder Rückhand</i> • <i>komplexe Schlagkombinationen</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Vorhand-Unterschnitt und Vorhand-Topspin</i> • Anwenden von Techniken unter Zeitdruck <p>Taktik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundstellung (Ready-Position) • Tempowechsel • variantenreiches Spiel <ul style="list-style-type: none"> ○ offensiv ○ defensiv optional <ul style="list-style-type: none"> • <i>Umstellung des eigenen Spiels als Reaktion auf Spielstärken des Gegners</i> 	<p>Kompetenzen</p> <p>WK LÜ WE</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzen</p> <p>B5</p> <p>Fachbegriffe</p> <p>Aufschlagwahl, Aufschlagwechsel, Auszeit (Time Out), Balltreffpunkt, Bande, Doppel, Kantenball, Mixed, Netz, Netzroller, Satz, Seitenschnitt, Seitenwechsel, Spiel, Tischtennistisch</p> <p>Fachinterne Bezüge</p> <table border="1" data-bbox="1034 965 1273 1346"> <tr> <td>T1</td> <td>Bewegungslehre und Trainingslehre</td> </tr> <tr> <td>T2</td> <td>Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen</td> </tr> <tr> <td>T3</td> <td>Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport</td> </tr> </table>	T1	Bewegungslehre und Trainingslehre	T2	Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen	T3	Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport	<p><i>[bleibt zunächst leer]</i></p>
T1	Bewegungslehre und Trainingslehre								
T2	Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen								
T3	Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport								

	<p>Reflektierte Praxis/Theorie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regelwerk Tischtennis (adressatengerecht) • taktisches Verhalten • funktionale Bewegungsmerkmale der Techniken • spezifische konditionelle und koordinative Anforderungen des Spiels • soziale Verhaltensweisen im Spiel (z. B. Teamfähigkeit, Kommunikation, Fair Play, Aggression) <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Materialkunde</i> • <i>Rotation und Flugbahn des Balles</i> • <i>Vorbereitung und Durchführung von Spielturnieren und Spielsportfesten</i> • <i>Zusammenhänge und Unterschiede verschiedener Sportarten</i> • <i>Motive des Spielens</i> • <i>Faktoren der sportlichen Leistungsfähigkeit</i> 		
	<p>Beitrag zur Leitperspektive W</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung von Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen • Entwicklung von Fairness und Teamfähigkeit • Entwicklung von Toleranz und Respekt <p>Beitrag zur Leitperspektive BNE</p> <ul style="list-style-type: none"> • integrative und interkulturelle Verständigung von Menschen verschiedener kultureller, sozialer, religiöser und regionaler Herkunft (SDG 5 & 16) <p>Beitrag zur Leitperspektive D</p> <ul style="list-style-type: none"> • mediengestützte Verfahren der Bewegungsbeobachtung und -analyse 		

Bewegungsfeld 5: Spielen

S1-4 5.9 Tennis

Übergreifend	Inhalte	Fachbezogen	Umsetzungshilfen						
<p>Leitperspektiven</p> <p>W BNE D</p> <p>Sprachbildung</p> <p>1 7 9 E2</p> <p>Fachübergreifende Bezüge</p> <p>Psy Päd</p>	<p>Leitgedanke</p> <p>Im Zentrum dieses Bewegungsfeldes steht die Verbesserung der allgemeinen und spezifischen Spielfähigkeit. Diese wird durch eine Verbesserung der körperlichen, technischen und taktischen Fähigkeiten sowie durch den Erwerb und die Festigung von Kenntnissen der Spielregeln und der Spielleitung erreicht. Dabei erwerben die Schülerinnen und Schüler insbesondere Fähigkeiten, Spiele auf einem altersgemäßen Niveau regelgerecht zu spielen, aber auch Spiele zu initiieren, anzuleiten und zu regulieren. Die Vermittlung von Wettkampferfahrungen sowie die Befähigung zur Organisation und Leitung von Spielen und Turnieren bilden weitere wichtige Kompetenzen für eine selbstständige Anwendung in der Freizeit und für die Entwicklung von Perspektiven für das weitere Sporttreiben.</p> <p>Technik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schlägerhaltung • Grundschnitte: Vorhand, Rückhand • Flugball: Vorhand, Rückhand und Schmetterball • Schlagkombinationen • Aufschlag • Beinarbeit <p><i>optional</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Grundschnitte: einhändig/beidhändig</i> • <i>Aufschläge: Kick und Slice</i> • <i>Angriffsball</i> • <i>Passierball</i> • <i>Schlagvarianten: Topspin, Slice, Stop, Lob</i> • <i>komplexe Schlagkombinationen</i> • <i>Anwenden von Techniken unter Zeitdruck</i> <p>Taktik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausgangsstellung/Bereitschaftsstellung • Position und Laufwege: beim Return, an der Grundlinie, am Netz • Richtung (Cross/Longline) • sichere lange Bälle an die Grundlinie <p><i>optional</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Tempowechsel</i> • <i>variantenreiches Spiel</i> • <i>den Gegner beobachten und analysieren/Schwächen nutzen</i> • <i>Doppelspiel</i> <p>Reflektierte Praxis/Theorie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regelwerk Tennis (adressatengerecht) • taktisches Verhalten • funktionale Bewegungsmerkmale der Techniken • spezifische konditionelle und koordinative Anforderungen des Spiels • soziale Verhaltensweisen im Spiel (z. B. Teamfähigkeit, Kommunikation, Fair Play, Aggression) 	<p>Kompetenzen</p> <p>WK LÜ WE</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzen</p> <p>B5</p> <p>Fachbegriffe</p> <p>Anwurf, Ass, Aus, Besaitung, Big Point, Break, Breakball, Court, Dämpfer, Doppelfehler, Fußfehler, Grundlinie, Griffband, Halbfeld, Inside In, Inside Out, Let, Linienrichter, Match, Matchball, Netzroller, Re-Break, Return, Satz, Serve and Volley, T-Linie, Tie-Break, Vorteil</p> <p>Fachinterne Bezüge</p> <table border="1"> <tr> <td>T1</td> <td>Bewegungslehre und Trainingslehre</td> </tr> <tr> <td>T2</td> <td>Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen</td> </tr> <tr> <td>T3</td> <td>Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport</td> </tr> </table>	T1	Bewegungslehre und Trainingslehre	T2	Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen	T3	Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport	<p>[bleibt zunächst leer]</p>
T1	Bewegungslehre und Trainingslehre								
T2	Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen								
T3	Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport								

	<p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Materialkunde</i> • <i>Vorbereitung und Durchführung von Spielturnieren und Spielsportfesten</i> • <i>Zusammenhänge und Unterschiede verschiedener Spielsportarten</i> • <i>Motive des Spielens</i> • <i>Faktoren der sportlichen Leistungsfähigkeit</i> • <i>Schiedsrichterhandzeichen</i> 		
	<p>Beitrag zur Leitperspektive W</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung von Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen • Entwicklung von Fairness und Teamfähigkeit • Entwicklung von Toleranz und Respekt <p>Beitrag zur Leitperspektive BNE</p> <ul style="list-style-type: none"> • integrative und interkulturelle Verständigung von Menschen verschiedener kultureller, sozialer, religiöser und regionaler Herkunft (SDG 5 & 16) <p>Beitrag zur Leitperspektive D</p> <ul style="list-style-type: none"> • mediengestützte Verfahren der Bewegungsbeobachtung und -analyse 		

Bewegungsfeld 5: Spielen

S1-4 5.10 Squash

Übergreifend	Inhalte	Fachbezogen	Umsetzungshilfen						
<p>Leitperspektiven</p> <p>W BNE D</p> <p>Sprachbildung</p> <p>1 7 9 E2</p> <p>Fachübergreifende Bezüge</p> <p>Päd Psy</p>	<p>Leitgedanke</p> <p>Im Zentrum dieses Bewegungsfeldes steht die Verbesserung der allgemeinen und spezifischen Spielfähigkeit. Diese wird durch eine Verbesserung der körperlichen, technischen und taktischen Fähigkeiten sowie durch den Erwerb und die Festigung von Kenntnissen der Spielregeln und der Spielleitung erreicht. Dabei erwerben die Schülerinnen und Schüler insbesondere Fähigkeiten, Spiele auf einem altersgemäßen Niveau regelgerecht zu spielen, aber auch Spiele zu initiieren, anzuleiten und zu regulieren. Die Vermittlung von Wettkampferfahrungen sowie die Befähigung zur Organisation und Leitung von Spielen und Turnieren bilden weitere wichtige Kompetenzen für eine selbstständige Anwendung in der Freizeit und für die Entwicklung von Perspektiven für das weitere Sporttreiben.</p> <p>Technik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schlägerhaltung • Grundschläge (Vorhand/Rückhand) <ul style="list-style-type: none"> ○ Longline ○ Cross ○ Boast ○ Stop ○ Lop ○ Volley • Schlagkombinationen • Lauftechnik <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>komplexe Schlagkombinationen</i> • <i>Anwenden von Techniken unter Zeitdruck</i> <p>Taktik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Laufwege • T-Position • Tempowechsel • variantenreiches Spiel <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Umstellung des eigenen Spiels als Reaktion auf Spielstärken des Gegners</i> <p>Reflektierte Praxis/Theorie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regelwerk Squash (adressatengerecht) • taktisches Verhalten • funktionale Bewegungsmerkmale der Techniken • spezifische konditionelle und koordinative Anforderungen des Spiels • soziale Verhaltensweisen im Spiel (z. B. Teamfähigkeit, Kommunikation, Fair Play, Aggression) <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Materialkunde</i> • <i>Flugbahn des Balles (Bandenspiel)</i> • <i>Vorbereitung und Durchführung von Spielturnieren und Spielsportfesten</i> • <i>Zusammenhänge und Unterschiede verschiedener Spielsportarten</i> • <i>Motive des Spielens</i> 	<p>Kompetenzen</p> <p>WK LÜ WE</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzen</p> <p>B5</p> <p>Fachbegriffe</p> <p>Aufschlaglinie, Aufschlagfeld, Court, Let, Shot, Stroke, Tin, Vorderwand</p> <p>Fachinterne Bezüge</p> <table border="1"> <tr> <td>T1</td> <td>Bewegungslehre und Trainingslehre</td> </tr> <tr> <td>T2</td> <td>Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen</td> </tr> <tr> <td>T3</td> <td>Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport</td> </tr> </table>	T1	Bewegungslehre und Trainingslehre	T2	Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen	T3	Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport	<p><i>[bleibt zunächst leer]</i></p>
T1	Bewegungslehre und Trainingslehre								
T2	Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen								
T3	Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport								

	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Faktoren der sportlichen Leistungsfähigkeit</i> 		
	<p>Beitrag zur Leitperspektive W</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung von Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen • Entwicklung von Fairness und Teamfähigkeit • Entwicklung von Toleranz und Respekt <p>Beitrag zur Leitperspektive BNE</p> <ul style="list-style-type: none"> • integrative und interkulturelle Verständigung von Menschen verschiedener kultureller, sozialer, religiöser und regionaler Herkunft (SDG 5 & 16) <p>Beitrag zur Leitperspektive D</p> <ul style="list-style-type: none"> • mediengestützte Verfahren der Bewegungsbeobachtung und -analyse 		

Bewegungsfeld 5: Spielen

S1-4 5.11 Golf

Übergreifend	Inhalte	Fachbezogen	Umsetzungshilfen						
<p>Leitperspektiven</p> <p>W BNE D</p> <p>Aufgabengebiete</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gesundheitsförderung <p>Sprachbildung</p> <p>1 7 9 E2</p> <p>Fachübergreifende Bezüge</p> <p>Päd Psy Phy</p>	<p>Leitgedanke</p> <p>Im Zentrum dieses Bewegungsfeldes steht die Verbesserung der allgemeinen und spezifischen Spielfähigkeit. Diese wird durch eine Verbesserung der körperlichen, technischen und taktischen Fähigkeiten sowie durch den Erwerb und die Festigung von Kenntnissen der Spielregeln und der Spielleitung erreicht. Dabei erwerben die Schülerinnen und Schüler insbesondere Fähigkeiten, Spiele auf einem altersgemäßen Niveau regelgerecht zu spielen, aber auch Spiele zu initiieren, anzuleiten und zu regulieren. Die Vermittlung von Wettkampferfahrungen sowie die Befähigung zur Organisation und Leitung von Spielen und Turnieren bilden weitere wichtige Kompetenzen für eine selbstständige Anwendung in der Freizeit und für die Entwicklung von Perspektiven für das weitere Sporttreiben.</p> <p>Technik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Griffhaltung (z. B. Overlapp-Griff/Interlock-Griff/Baseball-Griff) • Voller Schlag <ul style="list-style-type: none"> ○ Drive/Abschlag ○ Fairwayschläge: Transportschläge und volle Schläge auf das Grün • Annäherungen <ul style="list-style-type: none"> ○ Chip ○ Pitch • Putt <p>Taktik</p> <ul style="list-style-type: none"> • vorbereitende Taktik <ul style="list-style-type: none"> ○ Einschätzung des Golfplatzes ○ Schlägerwahl ○ Auswahl der Spielwege • durchführende Taktik <ul style="list-style-type: none"> ○ Rundentaktik ○ Zeitmanagement ○ Ball im Spiel halten ○ Leistungsfähigkeit einschätzen ○ Spielmodus: Zählspiel/Lochspiel/Vierer ○ Anpassung der Taktik während des Spiels • nachbereitende Taktik <ul style="list-style-type: none"> ○ Rundenanalyse ○ Turnierstrategie <p>Reflektierte Praxis/Theorie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regelwerk Golf (adressatengerecht) • Materialkunde • taktisches Verhalten • funktionale Bewegungsmerkmale der Techniken • spezifische konditionelle und koordinative Anforderungen des Spiels • Biomechanik im Treffmoment • soziale Verhaltensweisen im Spiel (z. B. Etikette, Fair Play, Aggression) • Entwicklung des Golfsports <p><i>optional</i></p>	<p>Kompetenzen</p> <p>WK LÜ WE</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzen</p> <p>B5</p> <p>Fachbegriffe</p> <p>Abschlag, Birdie, Bogey, Bunker, Carry, Divot, Dogleg, Driver, Droppen, Eagle, Fairway, Fore, Grün, World Handicap Index, Putter, Rough, Score, Tee</p> <p>Fachinterne Bezüge</p> <table border="1"> <tr> <td>T1</td> <td>Bewegungslehre und Trainingslehre</td> </tr> <tr> <td>T2</td> <td>Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen</td> </tr> <tr> <td>T3</td> <td>Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport</td> </tr> </table>	T1	Bewegungslehre und Trainingslehre	T2	Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen	T3	Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport	<p><i>[bleibt zunächst leer]</i></p>
T1	Bewegungslehre und Trainingslehre								
T2	Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen								
T3	Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport								

	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Vorbereitung und Durchführung von Spielturnieren und Spielsportfesten</i> • <i>Zusammenhänge und Unterschiede verschiedener Spielsportarten</i> • <i>Motive des Spielens</i> • <i>Faktoren der sportlichen Leistungsfähigkeit</i> 		
	<p>Beitrag zur Leitperspektive W</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung von Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen • Entwicklung von Fairness und Teamfähigkeit • Entwicklung von Toleranz und Respekt <p>Beitrag zur Leitperspektive BNE</p> <ul style="list-style-type: none"> • nachhaltige Nutzung von Ökosystemen (SDG 15) <p>Beitrag zur Leitperspektive D</p> <ul style="list-style-type: none"> • mediengestützte Verfahren der Bewegungsbeobachtung und -analyse 		

Bewegungsfeld 5: Spielen

S1-4 5.12 Ultimate Frisbee (16 Std.)

Übergreifend	Inhalte	Fachbezogen	Umsetzungshilfen						
<p>Leitperspektiven</p> <p>W BNE D</p> <p>Sprachbildung</p> <p>1 7 9 E2</p> <p>Fachübergreifende Bezüge</p> <p>Psy Eng</p>	<p>Leitgedanke</p> <p>Im Zentrum dieses Bewegungsfeldes steht die Verbesserung der allgemeinen und spezifischen Spielfähigkeit. Diese wird durch eine Verbesserung der körperlichen, technischen und taktischen Fähigkeiten sowie durch den Erwerb und die Festigung von Kenntnissen der Spielregeln und der Spielleitung erreicht. Dabei erwerben die Schülerinnen und Schüler insbesondere Fähigkeiten, Spiele auf einem altersgemäßen Niveau regelgerecht zu spielen, aber auch Spiele zu initiieren, anzuleiten und zu regulieren. Die Vermittlung von Wettkampferfahrungen sowie die Befähigung zur Organisation und Leitung von Spielen und Turnieren bilden weitere wichtige Kompetenzen für eine selbstständige Anwendung in der Freizeit und für die Entwicklung von Perspektiven für das weitere Sporttreiben.</p> <p>Technik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Würfe <ul style="list-style-type: none"> ○ Rückhandwurf ○ Vorhandwurf ○ Überkopf-Wurf optional ○ <i>Knife</i> ○ <i>Inside-Out (Variation der Basiswürfe RH, VH)</i> ○ <i>Scoober</i> • Fangen • Finten • Fußarbeit (Stern-/Ausfallschritt) • Laufwege (Cutting) optional • <i>Anwenden von Techniken unter Zeit- und Gegnerdruck</i> <p>Taktik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Angriffstaktik <ul style="list-style-type: none"> ○ Stack-Aufstellung • Defensivtaktik <ul style="list-style-type: none"> ○ man-defense ○ Force/Marking OSO (one side only) ○ Marking FM (force middle) optional ○ <i>Zonenverteidigung</i> 	<p>Kompetenzen</p> <p>WK LÜ WE</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzen</p> <p>B5</p> <p>Fachbegriffe</p> <p>Accepted, Backhand, Break, Check-in, Contested, Cut, Cutter, Dangerous play, Dive, fast count, Flip, Flow, Footblock, Foul, Freeze, Handblock, Handler, Injury, Isolation, Layout, Out, Man, Marker, Pick, Pull, Receiver, Retrieved, Stalling, Stall-Out, Strip, Swing, Trap, Travelling, Turnover, Up, Violation, Zone</p> <p>Fachinterne Bezüge</p> <table border="1" data-bbox="1034 1115 1276 1496"> <tr> <td>T1</td> <td>Bewegungslehre und Trainingslehre</td> </tr> <tr> <td>T2</td> <td>Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen</td> </tr> <tr> <td>T3</td> <td>Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport</td> </tr> </table>	T1	Bewegungslehre und Trainingslehre	T2	Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen	T3	Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport	<p>[bleibt zunächst leer]</p>
T1	Bewegungslehre und Trainingslehre								
T2	Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen								
T3	Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport								

	<p>Reflektierte Praxis/Theorie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regelwerk: Spirit of the Game • Geschichte/ Herkunft/ Entstehung des Frisbee-Sports • taktisches Verhalten • funktionale Bewegungsmerkmale der Techniken • spezifische konditionelle und koordinative Anforderungen des Spiels • soziale Verhaltensweisen im Spiel (z. B. Teamfähigkeit, Kommunikation, Fair Play, Aggression) <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Materialkunde</i> • <i>Vorbereitung und Durchführung von Spielturnieren und Spielsportfesten</i> • <i>Zusammenhänge und Unterschiede verschiedener Sportarten</i> • <i>Motive des Spielens</i> • <i>Faktoren der sportlichen Leistungsfähigkeit</i> • <i>Einordnung/Vergleich: Spiele der Endzone: Flag-Football, Rugby, Ultimate</i> • <i>Ausblick Disc-Golf</i> 		
	<p>Beitrag zur Leitperspektive W</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung von Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen • Entwicklung von Fairness und Teamfähigkeit • Entwicklung von Toleranz und Respekt <p>Beitrag zur Leitperspektive BNE</p> <ul style="list-style-type: none"> • integrative und interkulturelle Verständigung von Menschen verschiedener kultureller, sozialer, religiöser und regionaler Herkunft (SDG 5 & 16) <p>Beitrag zur Leitperspektive D</p> <ul style="list-style-type: none"> • mediengestützte Verfahren der Bewegungsbeobachtung und -analyse 		

Bewegungsfeld 6: Bewegen an und von Geräten

S1-4 6.1 Gerättturnen

Übergreifend	Inhalte	Fachbezogen	Umsetzungshilfen								
<p>Leitperspektiven</p> <p>W D</p> <p>Sprachbildung</p> <p>1 7 9 E2</p> <p>Fachübergreifende Bezüge</p> <p>Psy Phy</p>	<p>Leitgedanke</p> <p>Die Bandbreite der möglichen inhaltlichen Orientierung beim Bewegen an und von Geräten reicht von einer Entwicklung der Körperbeherrschung, der Koordination bei schwierigeren Übungen an Geräten, der zirkensischen Bewegungskünste (Akrobatik/Jonglage) bis hin zum Klettern an Geräten und künstlichen Kletterwänden. Neben der Erweiterung des spezifischen Bewegungsrepertoires an Geräten, dem Verbessern des Bewegungskönnens und der Bewegungsqualität werden erlernte Bewegungsformen variiert, auf neue Situationen und Geräte übertragen sowie in Bewegungsverbindungen und Bewegungsarrangements realisiert.</p> <p>Grundlagen</p> <ul style="list-style-type: none"> • sicherer Auf- und Abbau/Gerätesicherung • Maßnahmen zum gegenseitigen Helfen und Sichern • Körperspannungsübungen • Entwicklung der Stützkraft • grundlegende Bewegungsformen des Turnens (z. B. Rollen, Schwingen, Drehen, Überschlagen, Springen, Balancieren) • Gestaltung turnerischer Bewegungen <p>Technik</p> <ul style="list-style-type: none"> • formgebundene und nicht formgebundene turnerische Elemente (s. u.) an mindestens zwei Geräten (Boden, Schwebebalken, Sprung, Reck/Stufenbarren, Parallelbarren, Mini-Trampolin) • (individuell gestaltete) Übungsverbindungen/Kür <ul style="list-style-type: none"> ○ gestalterische Elemente zum Auftakt, Verbinden und Abschluss einer Kür ○ Haltung und Ausdruck • Übungen aus einem weiteren Bereich (z. B. Partnerakrobatik, Calisthenics, Parkour, Zirkuskünste, Cheerleading) und/oder zum Synchronturnen/ Gruppenturnen <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gerätekombinationen/-verbindungen <p>Elemente</p> <ul style="list-style-type: none"> • Boden <ul style="list-style-type: none"> ○ Rolle vorwärts/Flugrolle ○ Rolle rückwärts/Rolle rückwärts durch den Stütz/Rolle rückwärts in den Handstand ○ Handstand/Handstand halbe oder ganze Drehung/ Handstand abrollen ○ Kopfstand ○ Rad beidseitig/Radwende ○ Standwaage ○ Sprünge (z. B. Nachstellhüpfer, Strecksprung, Pferdchensprung, Schersprung, Schrittsprung, Kadettsprung, Spreizsprung, Drehsprünge) ○ Drehungen (z. B. halbe/ganze Drehung, einbeinig) <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Rad einarmig/freies Rad ○ Spagat ○ Felgrolle 	<p>Kompetenzen</p> <p>EW GD LÜ WE</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzen</p> <p>B6</p> <p>Fachbegriffe</p> <p>Beweglichkeit, Bewegungsamplitude, Drehachse, Ellgriff, Felgen, fließende Bewegungs- verbindung, Fliegen, 1./2. Flugphase, gebeugt, gebückt, gehockt, gestreckt, Gleichgewicht, Haltung, Hang, Kammgriff, Kippen, Körperschwerpunkt, Körperspannung, Koordination und Kopplung (z. B. Anlauf-Absprung-Flugphase-Landung), Kopfhaltung, Kraft, Ristgriff, Rotation, rücklings, seitlings, Speichengriff, Stütz, Sturzhang, vorlings</p> <p>Fachinterne Bezüge</p> <table border="1"> <tr> <td>T1</td> <td>Bewegungslehre und Trainingslehre</td> </tr> <tr> <td>T2</td> <td>Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen</td> </tr> <tr> <td>T3</td> <td>Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport</td> </tr> <tr> <td>6.2</td> <td>Parkour</td> </tr> </table>	T1	Bewegungslehre und Trainingslehre	T2	Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen	T3	Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport	6.2	Parkour	<p>[bleibt zunächst leer]</p>
T1	Bewegungslehre und Trainingslehre										
T2	Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen										
T3	Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport										
6.2	Parkour										

- *Überschlag (z. B. Handstandüberschlag/Schrittüberschlag/Flickflack)*
- *Salto vorwärts/rückwärts*
- **Stufenbarren/Reck (Stützreck/Hochreck)**
 - *Aufgänge (z. B. Sprung in den Stütz/Felgaufschwung/Aufzug)*
 - *Felgumschwung rückwärts*
 - *Mühlumschwung*
 - *Überspreizen/Durchspreizen*
 - *Abgänge (z. B. Abschwung, Unterschwingung aus dem Stand/aus dem Stütz, Hocke/Hockwende, Hohe Wende)*
 - *Schwingen im Langhang*
- optional**
 - *Aufgang: Aufhocken*
 - *Felgumschwung vorwärts*
 - *Kippe*
 - *Durchhocken/Aufhocken*
 - *Abgänge (z. B. Abgrätschen, Salto aus dem Langhang)*
- **Schwebebalken**
 - *Aufgänge (z. B. Auflaufen, Aufhocken (mit Seitspreizen des Beines), Durchhocken (einbeinig/beidbeinig))*
 - *Sprünge (z. B. Nachstellhüpfer, Strecksprung, Pferdchensprung, Schersprung, Schrittsprung, Spreizsprung, Drehsprünge)*
 - *Halteelemente (z. B. Standwaage, Schwebesitz)*
 - *halbe Drehungen*
 - *Einspringen in den Hockstand*
 - *Rolle vorwärts*
 - *flüchtiger Handstand*
 - *Abgänge: Sprünge, Radwende*
- optional**
 - *Drehungen (z. B. ganze Drehung, einbeinig, in der Hocke)*
 - *Handstand*
 - *Rad*
 - *Aufgänge: Durchhocken (einbeinig/beidbeinig), Aufrollen*
 - *Abgänge: Handstützüberschlag*
- **Parallelbarren (Brusthöhe)**
 - *Aufgänge (z. B. Sprung in den Stütz)*
 - *Schwingen*
 - *Oberarmstütz/flüchtiger Oberarmhandstand aus dem Grätschen*
 - *Grätschsitz/Außenquersitz*
 - *Rolle vorwärts*
 - *Abgänge (z. B. Kehre, Wende, Kreishocke, Unterschwingung)*
- optional**
- **Brusthöhe**
 - *Aufgänge (z. B. Kippe)*
 - *Schwingen (mit Grätschen im Vor- und Rückschwung über den Holmen)*
 - *Oberarmstütz/flüchtiger Oberarmhandstand aus dem Schwingen*
 - *Kippe*
 - *Schwungstemme vorwärts/rückwärts*
- **Kopfhöhe**
 - *Aufgänge (z. B. Sprung in den Stütz, Kippe)*
 - *Schwingen (mit Grätschen im Vor- und Rückschwung über den Holmen)*
 - *Oberarmstütz/flüchtiger Oberarmhandstand (aus dem Grätschen/aus dem Schwingen)*
 - *Grätschsitz/Außenquersitz*
 - *Rolle vorwärts*
 - *Abgänge (z. B. Kehre, Wende, Kreishocke, Unterschwingung)*
 - *Kippe*
 - *Schwungstemme vorwärts/rückwärts*
- **Sprung (Bock, Kasten quer oder längs, Pferd quer oder längs, Sprungtisch)**
 - *Anlauf- und Absprungschulung: Sprungbrett und Minitrampolin*

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Sprunggrätsche ○ Aufhocken, Hockwende, Sprunghocke, Flughocke <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Handstandüberschlag</i> <ul style="list-style-type: none"> ● Minitrampolin ○ Strecksprung ○ Hocksprung ○ Grätschsprung, Grätschwinkelsprung ○ Drehsprünge: halbe Drehung <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Drehsprünge: ganze Drehung</i> ○ <i>hohe und weite Flugrolle</i> ○ <i>Salto vorwärts</i> ○ <i>Hechtüberschlag</i> <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> ● <i>weitere Geräte (z. B. Ringe, Trapez, Großtrampolin)</i> 		
	<p>Reflektierte Praxis/Theorie</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Angst, Risiko und Wagnis im Gerätturnen ● funktionale Bewegungsmerkmale der Elemente ● spezifische konditionelle und koordinative Anforderungen des Gerätturnens ● Bewegungsqualität und Bewegungsästhetik ● Gestaltbarkeit und Veränderbarkeit von Bewegungen an und von Geräten <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> ● <i>historische Entwicklung des Gerätturnens</i> ● <i>biomechanische Prinzipien beim Gerätturnen</i> ● <i>Faktoren der sportlichen Leistungsfähigkeit</i> ● <i>problematische Aspekte turnerischer Bewegungen im Bereich des Leistungssports</i> <p>Zusätzlich im erhöhten Anforderungsniveau</p> <ul style="list-style-type: none"> ● <i>Methodik/Vermittlung eines turnerischen Elements</i> 		
	<p>Beitrag zur Leitperspektive W</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Entwicklung von Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen ● Entwicklung von Verantwortungsbewusstsein und Hilfsbereitschaft <p>Beitrag zur Leitperspektive D</p> <ul style="list-style-type: none"> ● mediengestützte Verfahren der Bewegungsbeobachtung und -analyse 		

Bewegungsfeld 6: Bewegen an und von Geräten

S1-4 6.2 Parkour/Free Running

Übergreifend	Inhalte	Fachbezogen	Umsetzungshilfen										
<p>Leitperspektiven</p> <p>W D</p> <p>Sprachbildung</p> <p>1 7 9 E2</p> <p>Fachübergreifende Bezüge</p> <p>Psy Phy Eng</p>	<p>Leitgedanke</p> <p>Die Bandbreite der möglichen inhaltlichen Orientierung beim Bewegen an und von Geräten reicht von einer Entwicklung der Körperbeherrschung, der Koordination bei schwierigeren Übungen an Geräten, der zirkensischen Bewegungskünste (Akrobatik/Jonglage) bis hin zum Klettern an Geräten und künstlichen Kletterwänden. Neben der Erweiterung des spezifischen Bewegungsrepertoires an Geräten, dem Verbessern des Bewegungskönnens und der Bewegungsqualität werden erlernte Bewegungsformen variiert, auf neue Situationen und Geräte übertragen sowie in Bewegungsverbindungen und Bewegungsarrangements realisiert.</p> <p>Grundlagen</p> <ul style="list-style-type: none"> • sicherer Auf- und Abbau/Gerätesicherung • Maßnahmen zum gegenseitigen Helfen und Sichern • Körperspannungsübungen • Entwicklung der Stützkraft • grundlegende Bewegungsformen (z. B. Laufen, Rollen, Drehen, Überschlagen, Springen, Schwingen, Klettern, Landen, Hangeln und Balancieren) <p>Techniken</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung eigener Elemente • optional • <i>Animal Moves</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Donkey Kicks</i> ○ <i>Bear Crawl</i> ○ <i>Side Monkey</i> ○ <i>Duck Walk</i> ○ <i>Crab Crawl</i> • Präzisions sprünge <ul style="list-style-type: none"> ○ Precision ○ Straight • Sprünge und Überwindung <ul style="list-style-type: none"> ○ Crane Jump ○ Lazy Vault ○ Speed Vault ○ Turn Vault • optional <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Reverse Vault</i> ○ <i>Kong Vault</i> ○ <i>Palm Vault</i> ○ <i>Double Kong</i> ○ <i>Cat Leap</i> ○ <i>Gate Vault</i> • Rollvarianten • Durchbrüche <ul style="list-style-type: none"> ○ Underbar • optional <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Spiral</i> 	<p>Kompetenzen</p> <p>EW GD LÜ WE</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzen</p> <p>B6</p> <p>Fachbegriffe</p> <p>Balancieren, Beweglichkeit, Bewegungsamplitude, fließende Bewegungsverbindung, Gleichgewicht, Körperschwerpunkt, Körperspannung, Koordination und Kopplung (z. B. Anlauf-Absprung-Flugphase-Landung), Kopfhaltung, Kraft, Rotation, Spot, Traceur/Traceuse</p> <p>Fachinterne Bezüge</p> <table border="1"> <tr> <td>T1</td> <td>Bewegungslehre und Trainingslehre</td> </tr> <tr> <td>T2</td> <td>Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen</td> </tr> <tr> <td>T3</td> <td>Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport</td> </tr> <tr> <td>6.1</td> <td>Gerätturnen</td> </tr> <tr> <td>6.3</td> <td>Klettern</td> </tr> </table>	T1	Bewegungslehre und Trainingslehre	T2	Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen	T3	Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport	6.1	Gerätturnen	6.3	Klettern	<p>[bleibt zunächst leer]</p>
T1	Bewegungslehre und Trainingslehre												
T2	Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen												
T3	Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport												
6.1	Gerätturnen												
6.3	Klettern												

- Landetechniken
 - Frog

optional

 - *Reception*
- Wandtricks
 - Wallrun
 - Wall Up
 - Tic Tac
 - Cat Leap

optional

 - *Wall Run 360°*

optional
- Drops
 - *to Precision*
 - *to Wall*
 - *Lache*
- Drehungen
 - *Palm Spin*
 - *Wall Spin*

- Angewandte Technik**
- Runs/Gerätekombinationen/-verbindungen
- optional**
- *Runs im schulischen Umfeld*

- Reflektierte Praxis/Theorie**
- Ursprung und Philosophie des Parkours
 - Bewertungskriterien im Parkour (Flow, Kreativität, technische Ausführung, Funktionalität, Schwierigkeit der Übungen)
 - Angst, Risiko und Wagnis im Parkour
 - funktionale Bewegungsmerkmale der Elemente
 - spezifische konditionelle und koordinative Anforderungen im Parkour
- optional**
- *Faktoren der sportlichen Leistungsfähigkeit*

- Beitrag zur Leitperspektive W**
- Entwicklung von Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen
 - Entwicklung von Verantwortungsbewusstsein und Hilfsbereitschaft
- Beitrag zur Leitperspektive D**
- mediengestützte Verfahren der Bewegungsbeobachtung und -analyse

Bewegungsfeld 6: Bewegen an und von Geräten

S1-4 6.3 Klettern

Übergreifend	Inhalte	Fachbezogen	Umsetzungshilfen
<p>Leitperspektiven</p> <p>W BNE D</p> <p>Aufgabengebiete</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gesundheitsförderung • Umwelterziehung <p>Sprachbildung</p> <p>1 7 9 E2</p> <p>Fachübergreifende Bezüge</p> <p>Psy Phy</p>	<p>Leitgedanke</p> <p>Die Bandbreite der möglichen inhaltlichen Orientierung beim Bewegen an und von Geräten reicht von einer Entwicklung der Körperbeherrschung, der Koordination bei schwierigeren Übungen an Geräten, der zirkensischen Bewegungskünste (Akrobatik/Jonglage) bis hin zum Klettern an Geräten und künstlichen Kletterwänden. Neben der Erweiterung des spezifischen Bewegungsrepertoires an Geräten, dem Verbessern des Bewegungskönnens und der Bewegungsqualität werden erlernte Bewegungsformen variiert, auf neue Situationen und Geräte übertragen sowie in Bewegungsverbindungen und Bewegungsarrangements realisiert.</p> <p>Sicherungstechnik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bouldern <ul style="list-style-type: none"> ○ kontrolliertes Abspringen (Körperspannung) ○ Spotten • Top-Rope-Klettern <ul style="list-style-type: none"> ○ Achterknoten ○ Sicherung mit einem Autotube (z. B. Smart, Click Up, MicroJul, MegaJul) oder halbautomatischen Sicherungsgerät (z. B. Grigri, Eddy) ○ Drittsicherung mit Prusikschlinge <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Doppelter Bulin-Knoten</i> ○ <i>Sicherung mit Knoten Halbmastwurf</i> ○ <i>Sicherung mit Sicherungsgerät Tube</i> • <i>Vorstiegs-Klettern</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>(variable) Sicherungsmethoden: statisch vs. dynamisch sichern</i> • <i>Abseilen</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>(sich selber) Abseilen mit Abseil-Achter/Tube</i> ○ <i>Selbstsicherung und Standplatz bauen</i> ○ <i>Umfädeln zum Ablassen</i> <p>Klettertechnik</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3-Punkt-Technik • Klettern am langen Arm • Antreten mit Fußspitze, mit Außenrist, mit Balleninnenseite • Froschtechnik und Eindrehen (KSP zur Wand) • Traversieren • Kreuzen der Beine (vorne und hinten) • auf Reibung antreten • Vermeidung „offene Tür“ • Fußwechsel • Abklettern <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Heel-Hook</i> • <i>Toe-Hook</i> • <i>Spreizen</i> • <i>Stützen und Stemmen</i> • <i>Piazen</i> • <i>Knieklemme</i> • <i>Doppeln (der Hände)</i> • <i>Kreuzgriff</i> • <i>Aufstell- und Klemmgriffe (Verletzungsgefahr beachten)</i> • <i>Ägypter</i> • <i>Zwicker</i> 	<p>Kompetenzen</p> <p>EW LÜ WE</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzen</p> <p>B6</p> <p>Fachbegriffe</p> <p>Absprunghöhe, Anseilknoten, Anseilschlaufe, Beinschlaufen, Boulderraum, Bremshand, Bremshandprinzip, Einbindeknoten, Führungshand, Habachtstellung, Hauptsicherung/ Hintersicherung, Hineinsetzen (ins Seil), Kletter-Griffe, Kletterschuhe, Kletter-Tritte; Haken, Kamera-sicherung, (Ver-schluss) Karabiner, Kletter(hüft)gurt, Kletterseil, Kommandos „Zu!“ und „Ab!“, Laschen, (doppelter) Partnercheck, Prusikbremse, Reepschnur, Seilsack, Seilschaft, Selbstcheck, Sicherungsschleife/ Materialschleife, Spotter-Haltung, Sturzraum, „Tunneln“ (Bremsseil), Quer-gang, Überhang, Umlenker</p> <p><i>optional:</i></p> <p><i>Clip – Step – Drop, Expressen, Grounder (Bodensturz), Halb-mast-sicherung (HMS), HMS-Karabiner, Klippen, Kommando „Stand!“, Materialcheck, Schlingen, Schnallen, Seilcheck: Greifkontrolle – Sichtkontrolle, Sichern „auf Fühlung“, Sturzsichern, Sturzweite, Vor- und Zurückgehen (beim Vorstiegsichern), Zwischen-sicherung</i></p> <p>Fachinterne Bezüge</p> <p>T1 Bewegungslehre und Trainingslehre</p>	<p>[bleibt zunächst leer]</p>

- *dynamische Kletterzüge*

Angewandte Technik

- Klettern von Kletterrouten nach Schwierigkeit – freier Durchstieg (mit Pausen)
- optional**
- *Rotpunkt-Klettern*
- *Flash-Klettern*
- *Onsight-Klettern*
- *Klettern im Vorstieg*
 - *Seilhandling/ Klippen (= Einhängen des Seils in Zwischensicherungen)*
 - *Stürzen ins Seil*
 - *Falltraining*
- *Speedklettern*
- *Routen-Bau*
 - *Zuordnung von Techniken zu einem passenden Schwierigkeitsgrad*
 - *Schrauben von Griffen und Tritten zu (kürzeren) Kletterrouten an der Boulderwand*
 - *Schrauben von Griffen und Tritten zu (längeren) Kletterrouten an der Kletterwand*
- Zusätzlich im erhöhten Anforderungsniveau**
- *Kletterwand: innerhalb einer bestimmten Zeit mehrere Routen in verschiedenen Schwierigkeitsgraden hintereinander klettern (ggf. Punktevergabe)*

Reflektierte Praxis/Theorie

- Regelwerk Kletterwand – Boulderwand (Unterschiede)
- Schwierigkeitsgrade (Farben)
- Reflexion von Gefahrenpotenzialen (z. B. Schlappseil, Sturzraum)
- Angst, Risiko, Wagnis und Vertrauen beim Klettern
- Physiologie: Aufwärmen beim Klettern mit „leichten“ Routen
- optional**
- *Erläuterungen von Klettertechniken und deren Vor- und Nachteile, Gemeinsamkeiten und Unterschiede*
- *Sicherungskette/Redundanz*
- *Beschreibungen der Bewegungsabläufe von Klettertechniken/ sportmotorisches Lernen (Phasen) beim Klettern*
- *methodische Übungsreihen für Klettertechniken entwickeln*
- *biomechanische Bewegungsanalyse von Klettertechniken*
- *Trainingslehre: Schwerpunkt Beweglichkeitstraining und Krafttraining beim Klettern*
- *Faktoren der sportlichen Leistungsfähigkeit*
- *Vor- und Nachteile verschiedener Sicherungsgeräte*
- *Bedeutung von Kletterhallen für die Natursportart Klettern*
- *Olympischer Dreikampf (Lead, Bouldern, Speed)*

Beitrag zur Leitperspektive W

- Entwicklung von Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen
- Entwicklung von Verantwortungsbewusstsein und Hilfsbereitschaft

Beitrag zur Leitperspektive BNE

- nachhaltige Nutzung von Ökosystemen (SDG 15)
- Gesundheitsprävention durch Bewegungsförderung, insb. durch Kraftausdauertraining (SDG 3)

Beitrag zur Leitperspektive D

- mediengestützte Verfahren der Bewegungsbeobachtung und -analyse

T2	Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen
T3	Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport
6.2	Parkour

Bewegungsfeld 7: Rhythmisches und tänzerisches Bewegen

S1-4 7.1 Tanz (außer Standard und Lateinamerikanische Tänze)

Übergreifend	Inhalte	Fachbezogen	Umsetzungshilfen								
<p>Leitperspektiven</p> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <div style="background-color: #cc0000; color: white; padding: 2px 5px;">W</div> <div style="background-color: #006633; color: white; padding: 2px 5px;">BNE</div> <div style="background-color: #000066; color: white; padding: 2px 5px;">D</div> </div> <p>Aufgabengebiete</p> <p>Sprachbildung</p> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <div style="border: 1px solid red; padding: 2px 5px;">1</div> <div style="border: 1px solid red; padding: 2px 5px;">7</div> <div style="border: 1px solid red; padding: 2px 5px;">9</div> <div style="border: 1px solid red; padding: 2px 5px;">E2</div> </div> <p>Fachübergreifende Bezüge</p> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <div style="border: 1px solid blue; padding: 2px 5px;">Mus</div> <div style="border: 1px solid blue; padding: 2px 5px;">Päd</div> <div style="border: 1px solid blue; padding: 2px 5px;">The</div> </div>	<p>Leitgedanke</p> <p>Im Mittelpunkt dieses Bewegungsfeldes steht die gestalterisch-kreative Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung. Ausgehend von ästhetischen, rhythmischen, zeitlich-räumlichen und dynamischen Gestaltungskriterien entwickeln Schülerinnen und Schüler besondere Ausdrucks-, Eindrucks- und Darstellungsmöglichkeiten. Alle rhythmischen Formen sowie tänzerische, gymnastische und akrobatische Fertigkeiten bilden die Grundlage für Bewegungsgestaltungen, die Musik und Raum mit einbeziehen. Mit Bewegungsgestaltungen und -choreografien wird das Repertoire an Tanzstilen und gymnastischen Bewegungsformen erweitert und so die Bewegungs- und Handlungskompetenz ausgebaut. Schülerinnen und Schüler lernen, ihre erarbeiteten Bewegungsgestaltungen und Bewegungsformen (z. B. Choreografien, Bewegungstheater, Zirkuskünste) angemessen darzustellen und zu präsentieren.</p> <p>Grundlagen</p> <ul style="list-style-type: none"> • grundlegende Elemente des Tanzens, z. B. <ul style="list-style-type: none"> ○ Basic Body Activities (Lokomotion, Ruhe, Elevation, Drehung d. Körpers/ von Körperteilen, Gestik) ○ gymnastischen Grundformen wie Gehen, Laufen, Federn, Hüpfen, Springen, Stände, Drehungen, Rollen sowie Körperwellen ○ Bodentraining ○ Standtraining ○ Bewegung im Raum ○ Bewegungsfolgen entwickeln/fragmentieren/ variieren • tänzerische Ausführung <ul style="list-style-type: none"> ○ Ausdruck ○ Bewegungspräzision ○ Bewegungsumfang ○ Bewegungsfluss ○ Verbindung ○ Vielfalt ○ Variation • Gestaltung tänzerischer Bewegungen <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i> kreatives Bewegen</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i> Ausdruck und Darstellung von Gefühlen, Situationen, Themen durch Bewegung/Tanz</i> <p>Tanzstile</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundtechniken mindestens eines Tanzstils, z. B. aus den Bereichen <ul style="list-style-type: none"> ○ Modern Dance ○ Hip-Hop/Streetdance ○ Jazz Dance ○ Volkstänze <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i> Improvisation</i> • <i> Bewegungstheater</i> 	<p>Kompetenzen</p> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <div style="border: 1px solid blue; padding: 2px 5px;">GD</div> <div style="border: 1px solid blue; padding: 2px 5px;">WE</div> <div style="border: 1px solid blue; padding: 2px 5px;">LÜ</div> </div> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzen</p> <div style="border: 1px solid blue; padding: 2px 5px; display: inline-block;">B7</div> <p>Fachbegriffe</p> <p>Ausdruckstanz, Contract and release, Flex, Historischer Tanz, Isolation, Moderner Tanz, Nachstellschritt (Chassee), Pas de bourree, Volkstanz, Zeitgenössischer Tanz</p> <p>Fachinterne Bezüge</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 10px;"> <tr> <td style="background-color: #003366; color: white; text-align: center; width: 50px;">T1</td> <td style="background-color: #003366; color: white; padding: 2px;">Bewegungslehre und Trainingslehre</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #003366; color: white; text-align: center;">T2</td> <td style="background-color: #003366; color: white; padding: 2px;">Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #003366; color: white; text-align: center;">T3</td> <td style="background-color: #003366; color: white; padding: 2px;">Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #003366; color: white; text-align: center;">7.4</td> <td style="background-color: #003366; color: white; padding: 2px;">Gymnastik mit Handgerät</td> </tr> </table>	T1	Bewegungslehre und Trainingslehre	T2	Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen	T3	Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport	7.4	Gymnastik mit Handgerät	<p><i>[bleibt zunächst leer]</i></p>
T1	Bewegungslehre und Trainingslehre										
T2	Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen										
T3	Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport										
7.4	Gymnastik mit Handgerät										

Gestaltung

- Entwicklung einer Choreografie unter Berücksichtigung ausgewählter Aspekte der folgenden Dimensionen
 - Körperliche Dimension, z. B.
 - Variation von: Krafteinsatz, Bewegungsumfang, Koordination der Glieder
 - Spiel mit: Gleichgewicht/Balance
 - Einsatz unterschiedlicher Körperbereiche
 - Musikalische Dimension, z. B.
 - Rhythmus, Akzente, Melodie, Instrumentierung, Stil, Intensität/Lautstärke/ Dynamik
 - Räumliche Dimension, z. B.
 - Ausnutzen von: Raumebenen, Raumwegen, Richtungen, Raumdimensionen
 - Zeitliche Dimension, z. B.
 - Spiel mit: Synchronizität/Asynchronität, Bewegungspausen, Tempo
- optional**
 - *Persönliche Dimension, z. B.*
 - *Mentale Stärke, Geschichten/Bilder erfinden, Gefühle, Kreativität*
 - *Soziale Dimension, z. B.*
 - *funktional abgestimmte Interaktion mit: Partner oder Partnerin/Gruppe*
 - *Kommunikation mit dem Publikum*
 - *Spiel mit: Geschlechtern, Gegensätzen*
 - *Materiale Dimension, z. B.*
 - *Einsatz von: Kostümen, Licht, Objekten*
- Einzel-, Partner- oder Gruppenpräsentation

Reflektierte Praxis/Theorie

- Bewegungsqualität und Ausdruck im Tanz/beim Tanzen
- weitere Gestaltungskriterien einer Choreografie
 - Aufbau (Anfang, Ende, Übergänge, Spannungsbogen)
 - Kreativität, Originalität
 - künstlerisch-ästhetische Elemente
- Choreografien dokumentieren
- Bewegungsthema, Motiv und Entwicklung
- Reproduktion, Umgestaltung, Gestaltung
- Leistungsmaßstäbe im Tanz
- wesentliche Bewegungsmerkmale der tänzerischen Elemente
- spezifische konditionelle und koordinative Anforderungen des Tanzens
- Entstehung und Entwicklung der gewählten Tanzform
- optional**
 - *Faktoren der sportlichen Leistungsfähigkeit*

Beitrag zur Leitperspektive W

- Entwicklung von Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen

Beitrag zur Leitperspektive BNE

- integrative und interkulturelle Verständigung von Menschen verschiedener kultureller, sozialer, religiöser und regionaler Herkunft (SDG 5 & 16)

Beitrag zur Leitperspektive D

- mediengestützte Verfahren der Bewegungsbeobachtung und -analyse
- Erstellung digitaler Produkte

Bewegungsfeld 7: Rhythmisches und tänzerisches Bewegen

S1-4 7.2 Standardtänze

Übergreifend	Inhalte	Fachbezogen	Umsetzungshilfen								
<p>Leitperspektiven</p> <p>W BNE D</p> <p>Sprachbildung</p> <p>1 7 9 E2</p> <p>Fachübergreifende Bezüge</p> <p>Mus Päd</p>	<p>Leitgedanke</p> <p>Im Mittelpunkt dieses Bewegungsfeldes steht die gestalterisch-kreative Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung. Ausgehend von ästhetischen, rhythmischen, zeitlich-räumlichen und dynamischen Gestaltungskriterien entwickeln Schülerinnen und Schüler besondere Ausdrucks-, Eindrucks- und Darstellungsmöglichkeiten. Alle rhythmischen Formen sowie tänzerische, gymnastische und akrobatische Fertigkeiten bilden die Grundlage für Bewegungsgestaltungen, die Musik und Raum mit einbeziehen. Mit Bewegungsgestaltungen und -choreografien wird das Repertoire an Tanzstilen und gymnastischen Bewegungsformen erweitert und so die Bewegungs- und Handlungskompetenz ausgebaut. Schülerinnen und Schüler lernen, ihre erarbeiteten Bewegungsgestaltungen und Bewegungsformen (z. B. Choreografien, Bewegungstheater, Zirkuskünste) angemessen darzustellen und zu präsentieren.</p> <p>Grundlagen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tanzhaltung • tänzerische Ausführung <ul style="list-style-type: none"> ○ Ausdruck ○ Bewegungspräzision ○ Bewegungsumfang ○ Bewegungsfluss ○ Verbindung ○ Vielfalt ○ Variation • Gestaltung tänzerischer Bewegungen <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>kreatives Bewegen</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Ausdruck und Darstellung von Gefühlen, Situationen, Themen durch Bewegung/Tanz</i> <p>Technik</p> <p>Figuren von mindestens 2 der aufgeführten Tänze:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Langsamer Walzer <ul style="list-style-type: none"> ○ Rechtskarree, Rechtsdrehung ○ Linkskarree, Linksdrehung ○ Übergänge optional <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Rechtskreisel</i> ○ <i>Außenseitlicher Wechsel und/oder Außenseitlicher Wechsel zur PP</i> ○ <i>Wischer und Chassé</i> • Quickstep <ul style="list-style-type: none"> ○ Grundschrift vorwärts und rückwärts ○ Vorwärtskreuzschritt ○ Rechtsdrehung und Rechtskreisel ○ Vierteldrehungen 1-4 ○ Seitchassé optional <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Unterdrehte Kreiseldrehung</i> ○ <i>Die V6</i> ○ <i>Chassé Linksdrehung; Gelaufene Linksdrehung</i> • Wiener Walzer <ul style="list-style-type: none"> ○ Pendel seitwärts, vorwärts, rückwärts – auch leicht nach rechts 	<p>Kompetenzen</p> <p>GD WE LÜ</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzen</p> <p>B7</p> <p>Fachbegriffe</p> <p>Formationstanz, Führung, Haltung, Paartanz, Turniertanz</p> <p>Fachinterne Bezüge</p> <table border="1"> <tr> <td>T1</td> <td>Bewegungslehre und Trainingslehre</td> </tr> <tr> <td>T2</td> <td>Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen</td> </tr> <tr> <td>T3</td> <td>Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport</td> </tr> <tr> <td>7.3</td> <td>Lateinamerikanische Tänze</td> </tr> </table>	T1	Bewegungslehre und Trainingslehre	T2	Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen	T3	Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport	7.3	Lateinamerikanische Tänze	<p><i>[bleibt zunächst leer]</i></p>
T1	Bewegungslehre und Trainingslehre										
T2	Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen										
T3	Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport										
7.3	Lateinamerikanische Tänze										

- oder links gedreht
- Rechtsdrehung am Platz
- Linksdrehung am Platz
- optional**
- *Rechtsdrehung (bis zu ½- über 1-Takt)*
- *Offener Walzer vorwärts*
- *Pendel-Übergänge*
- Discofox
 - Grundschrift am Platz, vorwärts und rückwärts
 - Swing Out, Swing In
 - Rechtsdrehung, Schmetterling
 - Damensolo nach rechts und/oder nach links (progressiv)
 - Platzwechsel mit Damensolo nach rechts und/oder nach links
- optional**
- *Platzwechsel mit Damen- und Herrensolo (z. B. She Goes/He Goes, Rückenstreicher Hand-Platzwechsel, Herren-Tor)*
- *Damen-Brezel rechts*
- Foxtrott
 - Grundschrift vorwärts und rückwärts
 - Wiege-Rechtsdrehung
 - Wiege-Linksdrehung
- optional**
- *Kreuzschritt*
- *Promenade*
- Slowfox
 - Federschrift, auch aus PP
 - Federschriftende
 - Dreier-Schritt
 - Grundfolge
- optional**
- *Rechtsdrehung (3 Schritte)*
- *Impetus und/oder Offener Impetus*
- *Linksdrehung (3 Schritte)*
- Tango
 - Wiegeschrift
 - Corte
 - Link
 - Promenade
 - Argentine Close
- optional**
- *Promenadenrechtsdrehung mit Wiegeschrift*
- *Außenseitliche Linksdrehung*

Gestaltung

- Entwicklung einer Choreografie unter Berücksichtigung ausgewählter Aspekte der folgenden Dimensionen:
 - Körperliche Dimension, z. B.
 - Variation von: Krafteinsatz, Bewegungsumfang, Koordination der Glieder
 - Spiel mit: Gleichgewicht/Balance
 - Einsatz unterschiedlicher Körperbereiche
 - Musikalische Dimension, z. B.
 - Rhythmus, Akzente, Melodie, Instrumentierung, Stil, Intensität/Lautstärke/ Dynamik
 - Räumliche Dimension, z. B.
 - Ausnutzen von: Raumebenen, Raumwegen, Richtungen, Raumdimensionen
 - Zeitliche Dimension, z. B.
 - Spiel mit: Synchronizität/Asynchronität, Bewegungspausen, Tempo
- optional**
- *Persönliche Dimension, z. B.*

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Mentale Stärke, Geschichten/Bilder erfinden, Gefühle, Kreativität</i> ○ <i>Soziale Dimension, z. B.</i> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>funktional abgestimmte Interaktion mit: Partner oder Partnerin/Gruppe</i> ▪ <i>Kommunikation mit dem Publikum</i> ▪ <i>Spiel mit: Geschlechtern, Gegensätzen</i> ○ <i>Materiale Dimension, z. B.</i> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Einsatz von: Kostümen, Licht, Objekten</i> • <i>Präsentation der Choreografie</i> 		
	<p>Reflektierte Praxis/Theorie</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Bewegungsqualität der Tanzstile</i> • <i>Kommunikation zwischen den Partnern</i> • <i>Charakteristika</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>schnelle Drehungen</i> ○ <i>häufige Wechsel zwischen treibenden und ruhigen Bewegungsphasen</i> ○ <i>Separation von verschiedenen Teilen des Körpers</i> • <i>Leistungsmaßstäbe im Tanz</i> • <i>wesentliche Bewegungsmerkmale der Schritte</i> • <i>spezifische konditionelle und koordinative Anforderungen des Tanzens</i> • <i>Entstehung und Entwicklung des Gesellschaftstanzes</i> <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Faktoren der sportlichen Leistungsfähigkeit</i> 		
	<p>Beitrag zur Leitperspektive W</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Entwicklung von Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen</i> <p>Beitrag zur Leitperspektive BNE</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>integrative und interkulturelle Verständigung von Menschen verschiedener kultureller, sozialer, religiöser und regionaler Herkunft (SDG 5 & 16)</i> <p>Beitrag zur Leitperspektive D</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>mediengestützte Verfahren der Bewegungsbeobachtung und -analyse</i> • <i>Erstellung digitaler Produkte</i> 		

Bewegungsfeld 7: Rhythmisches und tänzerisches Bewegen

S1-4 7.3 Lateinamerikanische Tänze

Übergreifend	Inhalte	Fachbezogen	Umsetzungshilfen								
<p>Leitperspektiven</p> <p>W BNE D</p> <p>Sprachbildung</p> <p>1 7 9 E2</p> <p>Fachübergreifende Bezüge</p> <p>Mus Päd</p>	<p>Leitgedanke</p> <p>Im Mittelpunkt dieses Bewegungsfeldes steht die gestalterisch-kreative Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung. Ausgehend von ästhetischen, rhythmischen, zeitlich-räumlichen und dynamischen Gestaltungskriterien entwickeln Schülerinnen und Schüler besondere Ausdrucks-, Eindrucks- und Darstellungsmöglichkeiten. Alle rhythmischen Formen sowie tänzerische, gymnastische und akrobatische Fertigkeiten bilden die Grundlage für Bewegungsgestaltungen, die Musik und Raum mit einbeziehen. Mit Bewegungsgestaltungen und -choreografien wird das Repertoire an Tanzstilen und gymnastischen Bewegungsformen erweitert und so die Bewegungs- und Handlungskompetenz ausgebaut. Schülerinnen und Schüler lernen, ihre erarbeiteten Bewegungsgestaltungen und Bewegungsformen (z. B. Choreografien, Bewegungstheater, Zirkuskünste) angemessen darzustellen und zu präsentieren.</p> <p>Grundlagen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tanzhaltung • tänzerische Ausführung <ul style="list-style-type: none"> ○ Ausdruck ○ Bewegungspräzision ○ Bewegungsumfang ○ Bewegungsfluss ○ Verbindung ○ Vielfalt ○ Variation • Gestaltung tänzerischer Bewegungen <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i> kreatives Bewegen</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Ausdruck und Darstellung von Gefühlen, Situationen, Themen durch Bewegung/Tanz</i> <p>Technik</p> <p>Figuren von mindestens 2 der aufgeführten Tänze:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cha-Cha-Cha <ul style="list-style-type: none"> ○ Platzgrundschrift und Wiegegrundschrift ○ Damensolo nach rechts stationär ○ Promenaden ○ Wischer und/oder Hand zu Hand ○ Alemana (Drehung an der Hand) optional <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Fan (Fächer)</i> ○ <i>Spot Turns (Platzdrehungen)</i> ○ <i>Schulter zu Schulter</i> ○ <i>Damensolo nach links stationär</i> ○ <i>Three Cha-Cha-Chas Forward (drei Cha-Cha-Chas vorwärts)</i> • Jive <ul style="list-style-type: none"> ○ Grundschrift (auch nach rechts oder nach links gedreht) ○ Fallaway-Rock (Rückfall-Grundschrift)/Link Rock (Ketten-Grundschrift) ○ Flirt ○ Platzwechsel von rechts nach links; Platzwechsel von links nach rechts ○ Damensolo nach rechts und/oder nach links (progressiv) ○ Link 	<p>Kompetenzen</p> <p>GD WE LÜ</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzen</p> <p>B7</p> <p>Fachbegriffe</p> <p>Formationstanz, Führung, Haltung, Kommunikation, Paartanz, Separation, Turniertanz</p> <p>Fachinterne Bezüge</p> <table border="1" data-bbox="1034 869 1273 1283"> <tr> <td>T1</td> <td>Bewegungslehre und Trainingslehre</td> </tr> <tr> <td>T2</td> <td>Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen</td> </tr> <tr> <td>T3</td> <td>Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport</td> </tr> <tr> <td>7.2</td> <td>Standardtänze</td> </tr> </table>	T1	Bewegungslehre und Trainingslehre	T2	Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen	T3	Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport	7.2	Standardtänze	<p><i>[bleibt zunächst leer]</i></p>
T1	Bewegungslehre und Trainingslehre										
T2	Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen										
T3	Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport										
7.2	Standardtänze										

optional

- *Hand- und Platzwechsel*
- *American Spin*
- *Stop and Go*
- *Rolling of the Arm*
- Rumba
 - Wiegegrundschrift
 - Promenaden
 - Damensolo nach rechts (stationär)
 - Wischer und/oder Hand zu Hand
- optional**
 - *Damensolo nach links (stationär)*
 - *Platzdrehung nach rechts und/oder nach links*
 - *Schulter zu Schulter*
- Samba
 - Rechts- und/oder Linksgrundschrift
 - Wischer
 - Promenade
 - Damensolo nach rechts (stationär)
 - Argentine Kick
- optional**
 - *Seitsambaschritt*
 - *Damensolo nach links (stationär)*
 - Promenadenbotafogo
- Paso Doble
 - Paso Doble (französischer Stil)
 - Grundschrift
 - Promenade
 - Linksdrehung
 - Capa
 - Paso Doble (englischer Stil)
 - Grundschrift
 - Chasse nach rechts und links
 - Attacke
 - Trennung
- optional**
 - *Rückfallende zur Trennung*

Gestaltung

- Entwicklung einer Choreografie unter Berücksichtigung ausgewählter Aspekte der folgenden Dimensionen:
 - Körperliche Dimension, z. B.
 - Variation von: Krafteinsatz, Bewegungsumfang, Koordination der Glieder
 - Spiel mit: Gleichgewicht/Balance
 - Einsatz unterschiedlicher Körperbereiche
 - Musikalische Dimension, z. B.
 - Rhythmus, Akzente, Melodie, Instrumentierung, Stil, Intensität/Lautstärke/ Dynamik
 - Räumliche Dimension, z. B.
 - Ausnutzen von: Raumbenen, Raumwegen, Richtungen, Raumdimensionen
 - Zeitliche Dimension, z. B.
 - Spiel mit: Synchronizität/Asynchronizität, Bewegungspausen, Tempo
- optional**
 - *Persönliche Dimension, z. B.*
 - *mentale Stärke, Geschichten/Bilder erfinden, Gefühle, Kreativität*
 - *Soziale Dimension, z. B.*
 - *funktional abgestimmte Interaktion mit: Partnerin oder Partner/Gruppe*

- *Kommunikation mit dem Publikum*
- *Spiel mit: Geschlechtern, Gegensätzen*
- *Materiale Dimension, z. B.*
 - *Einsatz von: Kostümen, Licht, Objekten*
- Präsentation der Choreografie

Reflektierte Praxis/Theorie

- Bewegungsqualität der Tanzstile
- Kommunikation zwischen den Partnern
- Charakteristika
 - schnelle Drehungen
 - häufige Wechsel zwischen treibenden und ruhigen Bewegungsphasen
 - Separation von verschiedenen Teilen des Körpers
- Leistungsmaßstäbe im Tanz
- wesentliche Bewegungsmerkmale der Schritte
- spezifische konditionelle und koordinative Anforderungen des Tanzens
- Entstehung und Entwicklung des Gesellschaftstanzes
- optional**
- *Faktoren der sportlichen Leistungsfähigkeit*

Beitrag zur Leitperspektive W

- Entwicklung von Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen

Beitrag zur Leitperspektive BNE

- integrative und interkulturelle Verständigung von Menschen verschiedener kultureller, sozialer, religiöser und regionaler Herkunft (SDG 5 & 16)

Beitrag zur Leitperspektive D

- mediengestützte Verfahren der Bewegungsbeobachtung und -analyse
- Erstellung digitaler Produkte

Bewegungsfeld 7: Rhythmisches und tänzerisches Bewegen

S1-4 7.4 Gymnastik mit Handgerät

Übergreifend	Inhalte	Fachbezogen	Umsetzungshilfen								
<p>Leitperspektiven</p> <p>W BNE D</p> <p>Sprachbildung</p> <p>1 7 9 E2</p> <p>Fachübergreifende Bezüge</p> <p>Mus Päd</p>	<p>Leitgedanke</p> <p>Im Mittelpunkt dieses Bewegungsfeldes steht die gestalterisch-kreative Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung. Ausgehend von ästhetischen, rhythmischen, zeitlich-räumlichen und dynamischen Gestaltungskriterien entwickeln Schülerinnen und Schüler besondere Ausdrucks-, Eindrucks- und Darstellungsmöglichkeiten. Alle rhythmischen Formen sowie tänzerische, gymnastische und akrobatische Fertigkeiten bilden die Grundlage für Bewegungsgestaltungen, die Musik und Raum mit einbeziehen. Mit Bewegungsgestaltungen und -choreografien wird das Repertoire an Tanzstilen und gymnastischen Bewegungsformen erweitert und so die Bewegungs- und Handlungskompetenz ausgebaut. Schülerinnen und Schüler lernen, ihre erarbeiteten Bewegungsgestaltungen und Bewegungsformen (z. B. Choreografien, Bewegungstheater, Zirkuskünste) angemessen darzustellen und zu präsentieren.</p> <p>Grundlagen</p> <ul style="list-style-type: none"> • grundlegende Körpertechniken, z. B. <ul style="list-style-type: none"> ○ Gehschritte (vorwärts, rückwärts, seitwärts, Kreuzschritte, Nachstellschritte, Ausfallschritte) ○ Lauschkritte (vorwärts, rückwärts, seitwärts, federndes oder flaches Laufen, Sprunglauf) ○ Federn (Einfachfederungen, Mehrfachfederungen) ○ Schwünge und Kreise mit den Armen (Achterkreisen, Mühlkreisen, einarmig, beidarmig) ○ Wellen (Körperwelle, Armwelle) ○ Drehungen (beidbeinig, einbeinig, Passédrehung) ○ Hüpfen und Galopp (Nachstellhüpfer, Wechselhüpfer, Seitgalopp) ○ Springen (Strecksprünge, Hocksprünge, Pferdchensprünge, einbeinig, beidbeinig) • Ausführung <ul style="list-style-type: none"> ○ Ausdruck ○ Bewegungspräzision ○ Bewegungsumfang ○ Bewegungsfluss ○ Verbindung ○ Vielfalt ○ Variation • Gestaltung gymnastischer Bewegungen <p>Technik</p> <p>Unterschiedliche Elemente sowie Übungsverbindungen mit mindestens zwei Geräten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Band <ul style="list-style-type: none"> ○ Kreisen (auch Fortbewegung) <ul style="list-style-type: none"> ▪ Vertikalebene seitlich: vorwärts, rückwärts ▪ Vertikalebene frontal ▪ Achterkreise rechts, links optional <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Vertikalebene seitlich: vorwärts, rückwärts – auch mit Richtungswechsel</i> ▪ <i>Mühlachterkreis ohne und mit Bandende gefasst</i> ▪ <i>Horizontalkreise über dem Kopf rechts, links</i> ○ Schlangen/Zickzack und Spiralen <ul style="list-style-type: none"> ▪ am Ort und in der Fortbewegung vorwärts, rückwärts, rechts, 	<p>Kompetenzen</p> <p>GD WE LÜ</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzen</p> <p>B7</p> <p>Fachbegriffe</p> <p>Beweglichkeit, Bewegungsfluss, Bewegungs- und Geräteamplitude, Exaktheit der Bewegung, Koordination und Kopp- lung von Bewegungen (v. a. Koordination von Gerät- und Körperbewegungen), Körperwahr- nehmung, Körperhal- tung, Körperspannung, Musikalität, Raumgefühl</p> <p>Fachinterne Bezüge</p> <table border="1" data-bbox="1034 1070 1273 1480"> <tr> <td>T1</td> <td>Bewegungslehre und Trainingslehre</td> </tr> <tr> <td>T2</td> <td>Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen</td> </tr> <tr> <td>T3</td> <td>Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport</td> </tr> <tr> <td>7.1</td> <td>Tanz</td> </tr> </table>	T1	Bewegungslehre und Trainingslehre	T2	Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen	T3	Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport	7.1	Tanz	<p><i>[bleibt zunächst leer]</i></p>
T1	Bewegungslehre und Trainingslehre										
T2	Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen										
T3	Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport										
7.1	Tanz										

links, horizontal und vertikal, am Boden und in der Luft

optional

- *Werfen und Fangen vorwärts*
 - *ohne und mit gefasstem Band*
 - *Überspringen/Überlaufen des Bandes bei Kreisen und Schlangen*
- **Seil**
 - *Kreisen (auch Fortbewegung)*
 - *Vertikalebene seitlich: vorwärts, rückwärts*
 - *Vertikalebene frontal*
 - **optional**
 - *Achterkreis rechts, links, Mühlachterkreis*
 - *Seildurchschlag*
 - *am Ort*
 - *in der Fortbewegung vorwärts, rückwärts, seitwärts*
 - **optional**
 - *mit Rhythmuswechsel*
 - **optional**
 - *Seilstopp*
 - *Seil zweifach gefasst, Vertikalebene*
 - *Wicklung*
 - *z. B. um den Körper*
 - *Werfen und Fangen*
 - *eines Seilendes vor dem Körper*
 - *des ganzen Seils*
 - **Reifen**
 - *Zwirbeln am Boden*
 - *Rollen am Boden*
 - *vorwärts*
 - **optional**
 - *rückwärts mit Effet („Bumerang“)*
 - *Schwingen und Kreisen*
 - *Pendelschwünge: vertikal seitlich, frontal*
 - **optional**
 - *Achterkreisen: vorwärts, rechts, links*
 - *Horizontalkreisen über dem Kopf: rechts, links*
 - *Werfen und Fangen*
 - *mit Rotation um den Reifenmittelpunkt*
 - **optional**
 - *mit Rotation (rückwärts) um die Querachse*
 - *Durchschlagen*
 - *des Reifens seitwärts*
 - **optional**
 - *des Reifens vorwärts*
 - *Rotieren an Körperteilen*
 - *um die Taille*
 - *vertikal um eine Hand vorwärts, rückwärts*
 - **Ball**
 - *Prellen*
 - *am Ort: beidhändig, rechts, links*
 - *in der Fortbewegung: rechts, links*
 - *Werfen und Fangen*
 - *(mit der Handfläche) am Ort: beidhändig, rechts, links*
 - *vorwärts*
 - **optional**
 - *seitlich, frontal, über Kopf*
 - *Balancieren und Führen im Stand und am Boden*
 - *Achterkreis horizontal*
 - *Mühlenachterkreis (Spirale) im Stand*
 - *Rollen am Körper*
 - *Ausführung freigestellt*

optional

- weitere Gerätoption
- Falls nicht klassische (Hand-)Geräte wie z. B. Frisbee-Scheibe, Regenschirm, Tamburin, Stuhl, Tuch benutzt werden, dürfen diese nicht nur als „Show-Effekte“ eingesetzt, sondern traditionelle Gerätetechniken müssen auf sie übertragen werden.

Gestaltung

- Entwicklung einer Choreografie unter Berücksichtigung ausgewählter Aspekte der folgenden Dimensionen:
 - Körperliche Dimension, z. B.
 - Variation von: Krafteinsatz, Bewegungsumfang, Koordination der Glieder
 - Spiel mit: Gleichgewicht/Balance
 - Einsatz unterschiedlicher Körperbereiche
 - Musikalische Dimension, z. B.
 - Rhythmus, Akzente, Melodie, Instrumentierung, Stil, Intensität/Lautstärke/ Dynamik
 - Räumliche Dimension, z. B.
 - Ausnutzen von: Raumebenen, Raumwegen, Richtungen, Raumdimensionen
 - Zeitliche Dimension, z. B.
 - Spiel mit: Synchronizität/Asynchronität, Bewegungspausen, Tempo

optional

- Persönliche Dimension, z. B.
 - Mentale Stärke, Geschichten/Bilder erfinden, Gefühle, Kreativität
- Soziale Dimension, z. B.
 - funktional abgestimmte Interaktion mit: Partnerin oder Partner/Gruppe
 - Kommunikation mit dem Publikum
 - Spiel mit: Geschlechtern, Gegensätzen
- Materiale Dimension, z. B.
 - Einsatz von: Kostümen, Licht, Objekten

- Präsentation der Choreografie

Reflektierte Praxis/Theorie

- Bewegungsqualität in der rhythmischen Sportgymnastik
- weitere Gestaltungskriterien einer Choreografie
 - Aufbau (Anfang, Ende, Übergänge, Spannungsbogen)
 - Kreativität, Originalität
 - künstlerisch-ästhetische Elemente
- Choreografien dokumentieren
- Motiv und Entwicklung
- Reproduktion, Umgestaltung, Gestaltung
- Leistungsmaßstäbe in der rhythmischen Sportgymnastik
- wesentliche Bewegungsmerkmale der Elemente
- spezifische konditionelle und koordinative Anforderungen der rhythmischen Sportgymnastik

optional

- Faktoren der sportlichen Leistungsfähigkeit

Beitrag zur Leitperspektive W

- Entwicklung von Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen

Beitrag zur Leitperspektive BNE

- integrative und interkulturelle Verständigung von Menschen verschiedener kultureller, sozialer, religiöser und regionaler Herkunft (SDG 5 & 16)

Beitrag zur Leitperspektive D

- mediengestützte Verfahren der Bewegungsbeobachtung und -analyse

	<ul style="list-style-type: none">• Erstellung digitaler Produkte		
--	---	--	--

Bewegungsfeld 8: Fitness und achtsames Bewegen											
S1-4	8.1 Fitness										
Übergreifend	Inhalte	Fachbezogen	Umsetzungshilfen								
<p>Leitperspektiven</p> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <div style="background-color: #cc0000; color: white; padding: 2px 5px;">W</div> <div style="background-color: #006633; color: white; padding: 2px 5px;">BNE</div> <div style="background-color: #000066; color: white; padding: 2px 5px;">D</div> </div> <p>Aufgabengebiete</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gesundheitsförderung <p>Sprachbildung</p> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <div style="border: 1px solid red; padding: 2px 5px;">1</div> <div style="border: 1px solid red; padding: 2px 5px;">7</div> <div style="border: 1px solid red; padding: 2px 5px;">9</div> <div style="border: 1px solid red; padding: 2px 5px;">E2</div> </div> <p>Fachübergreifende Bezüge</p> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <div style="border: 1px solid blue; padding: 2px 5px;">Bio</div> <div style="border: 1px solid blue; padding: 2px 5px;">Phy</div> </div>	<p>Leitgedanke</p> <p>In diesem Bewegungsfeld begegnen Schülerinnen und Schüler Bewegungsformen, die vorrangig der Absicht dienen, ihren Körper wahrzunehmen und ihn zu kräftigen. Neben den konditionellen Fähigkeiten Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit sollen besonders die koordinativen Fähigkeiten und die Körperwahrnehmung gezielt geschult und verbessert werden.</p> <p>Schülerinnen und Schüler erfahren den Wechsel von Anspannung und Entspannung und nehmen ihre physischen und psychischen Resonanzen darauf wahr. Zur Verbesserung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten werden neben traditionellen Formen auch Trends im Bereich der Fitness (z. B. Fitness- und Funktionsgymnastik, Aerobic, Tae Bo und Rope-Skipping) aufgegriffen. Gegenstand des Unterrichts können auch Elemente aus asiatischen Bewegungskonzepten (z. B. Taijiquan, Yoga) oder aus anderen Entspannungsmethoden sein. Das Erstellen von Übungsprogrammen, Demonstrieren von Techniken und Bewegungsfolgen sowie Gestalten von Stundensequenzen ist dabei ebenso zu berücksichtigen wie die Auswahl und Anwendung von Tests zur Ermittlung der Fitness und der körperlichen Leistungsfähigkeit.</p> <p>Kraft</p> <ul style="list-style-type: none"> • Training/ Entwicklung der verschiedenen Kraftarten <ul style="list-style-type: none"> ○ Kraftausdauertraining ○ Training der intramuskulären Koordination ○ Hypertrophietraining optional <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Reaktivkrafttraining/plyometrisches Training</i> ○ <i>Schnellkrafttraining</i> ○ <i>Maximalkrafttraining</i> • Durchführungs- und Organisationsformen <ul style="list-style-type: none"> ○ Zirkeltraining optional <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Pyramidentraining</i> ○ <i>HIIT</i> ○ <i>Splittraining</i> <p>Ausdauer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Extensive Intervallmethode • Intensive Intervallmethode • Dauermethode • Wiederholungsmethode <p>Beweglichkeit</p> <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>aktive Dehnungsmethode</i> • <i>passive Dehnungsmethode</i> • <i>statische Dehnungsmethode</i> <p>Schnelligkeit</p> <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Beschleunigungs- und Schnelligkeitsmethode</i> 	<p>Kompetenzen</p> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <div style="border: 1px solid blue; padding: 2px 5px;">LÜ</div> <div style="border: 1px solid blue; padding: 2px 5px;">WE</div> <div style="border: 1px solid blue; padding: 2px 5px;">GD</div> </div> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzen</p> <div style="border: 1px solid blue; padding: 2px 5px; display: inline-block;">B8</div> <p>Fachbegriffe</p> <p>Absolutkraft, Abwärmen, aerob, aerobe Schwelle, Agonist, Aufwärmen, Anabolika, anaerob, anaerobe Schwelle, Anpassung, Antagonist, Atemfrequenz, Atemzugvolumen, Aufbautraining, Belastungsdauer, Belastungsdichte, Belastungshäufigkeit, Belastungsintensität, Belastungsnormative, Belastungsumfang, Bewegungsapparat, Cooper-Test, Energiebereitstellung, Erholungspuls, Grundlagentraining, Herzfrequenz, Herzminutenvolumen, Kontraktionsform, Laktat, Muskeltonus, Muskuläre Dysbalance, Sauerstoffdefizit, Sauerstoffschuld, Trainingsform, Trainingsinhalt, Trainingsmittel, Trainingsprinzip, Trainingssteuerung, Trainingsziel, Übertraining</p> <p>Fachinterne Bezüge</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="background-color: #003366; color: white; text-align: center;">T1</td> <td>Bewegungslehre und Trainingslehre</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #003366; color: white; text-align: center;">T2</td> <td>Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #003366; color: white; text-align: center;">T3</td> <td>Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #003366; color: white; text-align: center;">8.2</td> <td>Yoga</td> </tr> </table>	T1	Bewegungslehre und Trainingslehre	T2	Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen	T3	Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport	8.2	Yoga	<p><i>[bleibt zunächst leer]</i></p>
T1	Bewegungslehre und Trainingslehre										
T2	Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen										
T3	Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport										
8.2	Yoga										

- *Koordinationsmethode*
- *Sprintausdauermethode*
- *Reaktionsmethode*

Koordination

optional

- *Training der koordinativen Fähigkeiten*
- *Training der Druckbedingungen und Analysatoren (Neumeier)*

Fitnessvarianten und -trends

optional

- *Aerobic, Step Aerobic, Pilates, CrossFit, Tabata, Movement Prep, Rope Skipping etc.*

Zusätzlich im erhöhten Anforderungsniveau

- *Prüfungsform/Wettkampfform*
 - *4-Kampf*
 - *Schnelligkeit*
 - *Kraft*
 - *Beweglichkeit*
 - *Ausdauer*
 - *Erstellung eines Übungsparcours im Rahmen eines Circuittrainings mit vorgegebenen Schwerpunkten und Adressaten*

Reflektierte Praxis/ Theorie

- *Definition von Fitness*
 - *Ziele und Inhalte des Fitnesstrainings*
 - *Trainingsmethoden zur Verbesserung der Ausdauer und der Kraft*
 - *Kontraktionsformen*
 - *Verständnis anatomischer Strukturen, um Übungen funktional und sicher durchzuführen (Vermeidung von Überstreckungen, Fehlbelastungen von Wirbelsäule oder Knien etc.)*
 - *Fitness im Spannungsfeld zwischen gesundheitsorientierten Bewegungsformen und dem Streben nach Selbstoptimierung (Körperästhetik, Bodybuilding etc.)*
 - *Nahrungsergänzungsmittel und Doping*
- optional**
- *Faktoren der sportlichen Leistungsfähigkeit*

Beitrag zur Leitperspektive W

- *Entwicklung von Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen*

Beitrag zur Leitperspektive BNE

- *Gesundheitsprävention durch Bewegungsförderung, insb. durch Ausdauer- und Krafttraining (SDG 3)*

Beitrag zur Leitperspektive D

- *mediengestützte Verfahren der Bewegungsbeobachtung und -analyse*

Bewegungsfeld 8: Fitness und achtsames Bewegen

S1-4 8.2 Yoga

Übergreifend	Inhalte	Fachbezogen	Umsetzungshilfen								
<p>Leitperspektiven</p> <p>W BNE D</p> <p>Aufgabengebiete</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gesundheitsförderung <p>Sprachbildung</p> <p>1 7 9 E2</p> <p>Fachübergreifende Bezüge</p> <p>Psy Bio</p>	<p>Leitgedanke</p> <p>In diesem Bewegungsfeld begegnen Schülerinnen und Schüler Bewegungsformen, die vorrangig der Absicht dienen, ihren Körper wahrzunehmen und ihn zu kräftigen. Neben den konditionellen Fähigkeiten Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit sollen besonders die koordinativen Fähigkeiten und die Körperwahrnehmung gezielt geschult und verbessert werden.</p> <p>Schülerinnen und Schüler erfahren den Wechsel von Anspannung und Entspannung und nehmen ihre physischen und psychischen Resonanzen darauf wahr. Zur Verbesserung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten werden neben traditionellen Formen auch Trends im Bereich der Fitness (z. B. Fitness- und Funktionsgymnastik, Aerobic, Tae Bo und Rope-Skipping) aufgegriffen. Gegenstand des Unterrichts können auch Elemente aus asiatischen Bewegungskonzepten (z. B. Taijiquan, Yoga) oder aus anderen Entspannungsmethoden sein. Das Erstellen von Übungsprogrammen, Demonstrieren von Techniken und Bewegungsfolgen sowie Gestalten von Stundensequenzen ist dabei ebenso zu berücksichtigen wie die Auswahl und Anwendung von Tests zur Ermittlung der Fitness und der körperlichen Leistungsfähigkeit.</p> <p>Einführung ins Yoga</p> <ul style="list-style-type: none"> • Achtsamkeit, Selbstwahrnehmung, Impulskontrolle, Fokussierung der Wahrnehmung (Sinne schulen) • Meditation (still/bewegt; als Routine verankern; verschiedene Sinne ansprechend) • Yoga Nidra: bewusste Tiefenentspannung • Mantras (wiederholtes Rezitieren von Silben, Wörtern, Versen) • Mudras (Handhaltungen) • Aufwärmen (z. B. Sonnengruß) <p>Techniken/ Übungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pranayama (Atemübungen) <ul style="list-style-type: none"> ○ Einfluss des Atems auf die Bewegungen und Haltungen (Verbindung Geist-Körper) spüren ○ Grundatmungs-Arten: Bauchatmung, Brustatmung, vollständige Yogaatmung ○ einfache Atemübungen: Aufladeübung, entspannendes Pranayama, Pranayama beim Gehen optional <ul style="list-style-type: none"> ○ fortgeschrittenes Pranayama: Ujjayi (beruhigende Atmung) Kapalabhati (Feueratmung) • Asanas (Körperübungen) <ul style="list-style-type: none"> ○ liegende, sitzende, stehende Haltungen ○ Bewegungsfolgen/-reihen von der Dynamik in die Statik ○ Rotationsbewegungen der Wirbelsäule/Twists (Wirbelsäule als Hauptenergiekanal) ○ Vor-, Rück- und Seitbeugen ○ Balance- und Umkehrhaltungen optional <ul style="list-style-type: none"> • Bandhas (Stabilität aus der Körpermitte/Verschluss-/Energieleitung) <ul style="list-style-type: none"> ○ Mula Bandha (Beckenboden) ○ Uddiyana Bandha (Bauchmuskulatur) ○ Jalandhara Bandha (Kehhlverschluss) • Übungen aus weiteren Yoga-Stilen: <ul style="list-style-type: none"> ○ Kundalini 	<p>Kompetenzen</p> <p>WE</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzen</p> <p>B8</p> <p>Fachbegriffe</p> <p>Hatha Yoga, Parasympathikus, Resilienz, Selbstregulationsfähigkeit, Sivananda Yoga, Sympathikus, Vinyasa Yoga</p> <p>optional</p> <p>Chakra, Kriya</p> <p>Fachinterne Bezüge</p> <table border="1"> <tr> <td>T1</td> <td>Bewegungslehre und Trainingslehre</td> </tr> <tr> <td>T2</td> <td>Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen</td> </tr> <tr> <td>T3</td> <td>Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport</td> </tr> <tr> <td>8.1</td> <td>Fitness</td> </tr> </table>	T1	Bewegungslehre und Trainingslehre	T2	Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen	T3	Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport	8.1	Fitness	<p><i>[bleibt zunächst leer]</i></p>
T1	Bewegungslehre und Trainingslehre										
T2	Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen										
T3	Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport										
8.1	Fitness										

	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Ashtanga</i> ○ <i>Yin</i> ○ <i>Bikram</i> 		
<p>Reflektierte Praxis/Theorie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ursprung des Yogas • Bedeutung der Atmung beim Üben • Yoga als Mittel zum mentalen und körperlichen Ausgleich <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>die Säulen der Yogaphilosophie und die Relevanz im Hier & Jetzt.</i> • <i>Yoga als Stressprophylaxe</i> • <i>die positive Wirkung auf exekutive Funktionen (Arbeitsgedächtnis, Inhibition, kognitive Flexibilität).</i> • <i>Wirkung verschiedener Yogastile</i> • <i>physiologische Zusammenhänge zwischen Achtsamkeit, Bewegung und der Entstehung von körperlichen und mentalen Krankheiten (Body & Mental Health).</i> • <i>Lerntagebuch, Journaling, Stressprotokoll</i> • <i>Vergleiche neuerer Trainingsmethoden (z. B. Movement Prep, Pilates, Faszientraining) mit östlichen Übungstraditionen</i> • <i>Faktoren der sportlichen Leistungsfähigkeit</i> 			
<p>Beitrag zur Leitperspektive W</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung von Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen <p>Beitrag zur Leitperspektive BNE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gesundheitsprävention durch Bewegungsförderung und Achtsamkeit (SDG 3) <p>Beitrag zur Leitperspektive D</p> <ul style="list-style-type: none"> • mediengestützte Verfahren der Bewegungsbeobachtung und -analyse 			

Theorie

Im *profilgebenden Fach Sport* müssen die Inhalte der *Sporttheoriebereiche I, II und III* behandelt werden. Ist *Sport Prüfungsfach auf grundlegendem Niveau* müssen die Inhalte des *Sporttheoriebereiches I* grundlegend behandelt werden.

Theoriebereich I: Kenntnisse zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns (mit Bezügen zur Bewegungswissenschaft, zur Trainingswissenschaft und zu den Naturwissenschaften)			
S1-4 T1: Bewegungslehre und Trainingslehre			
Übergreifend	Inhalte	Fachbezogen	Umsetzungshilfen
<p>Leitperspektiven</p> <p>BNE D</p> <p>Aufgabengebiete</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gesundheitsförderung • Medienerziehung <p>Sprachbildung</p> <p>B 1 6 7</p> <p>8 E2</p> <p>Fachübergreifende Bezüge</p> <p>Bio Phy Che</p>	<p>Erhöhtes Anforderungsniveau und Prüfungskurse auf grundlegendem Niveau</p> <p>Bewegungslehre</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analyse sportlicher Bewegung <ul style="list-style-type: none"> ○ Bewegungsbeschreibung ○ qualitative Bewegungsmerkmale ○ koordinative Fähigkeiten ○ koordinatives Anforderungsprofil (Neumeier) ○ biomechanische Analysen ○ Bewegungsanalyse und Phasenstruktur nach Meinel und Schnabel ○ funktionale Bewegungsanalyse nach Göhner <p>optional</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Bedeutung und Sinn sportlicher Bewegungen</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Perspektiven sportlicher Bewegung (Leistung, Gesundheit, Kooperation, Gestaltung, Körpererfahrung, Wagnis)</i> • <i>Formen sportlicher Bewegung</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Bewegungsfelder</i> ○ <i>Bewegungsfertigkeiten</i> • <i>Lernen und Vermitteln sportlicher Bewegungen</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Lernen und Lernmodelle</i> ○ <i>Stufenmodell des motorischen Lernens</i> ○ <i>Methoden der Bewegungsvermittlung (z. B. induktiv/ deduktiv, Ganzheitsmethode, analytisch-synthetische Methode, methodische Übungsreihen, Differenzielles Lernen)</i> ○ <i>Methoden der Sportspielvermittlung (z. B. Genetisches Lehren und Lernen, Methodische Spielreihe, Konfrontationsmethode, Integrative Sportspielvermittlung)</i> • <i>Motorische Entwicklung/Entwicklungsphasen/altersspezifische Bewegung</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Kindheit</i> ○ <i>Jugend</i> ○ <i>Erwachsenenalter</i> ○ <i>Senioren/Hochaltrige</i> <p>Trainingslehre</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ziele und Merkmale sportlichen Trainings <ul style="list-style-type: none"> ○ physische und psychische Anpassungen durch Training <ul style="list-style-type: none"> ▪ Superkompensation ○ Reizstufen- und Funktionszustandsregel ○ Belastungsnormative ○ Trainingsprinzipien ○ Trainingsplanung und -steuerung ○ Trainingsmethodik zu mind. einer konditionellen Fähigkeit • Sportbiologische Grundlagen des Trainings <ul style="list-style-type: none"> ○ Bewegungsapparat ○ Muskelstoffwechsel ○ Struktur und Funktion von Muskeln 	<p>Kompetenzen Sporttheorie</p> <p>KT1 KT2 KT3 KT4</p> <p>KT5 KT6</p> <p>Fachbegriffe</p> <p>Bewegungslehre</p> <p>Äußere Kräfte, Affferenz, Agonist, Antagonist, azyklisch, Bewegungsfertigkeit, Bewegungsvermittlung, Bewegungsvorstellung, Bewegungsziel, Breitenachse, deduktiv, Drehachse, Efferenz, Feinkoordination, Grobkoordination, induktiv, Innere Kräfte, Istwert, Kinematische Kette, Körperschwerpunkt, Längsachse, Muskelkontraktion, Sollwert</p> <p>Trainingslehre</p> <p>Absolutkraft, Abtraining, Adenosindiphosphat, Adenosinriphosphat, Aktiver Bewegungsapparat, Anabolika, anaerobe Schwelle, Antagonist, Atemfrequenz, Aufbau- training, Energiebereitstellung, Erholungspuls, Kinästhesie, Laktat, Muskelkater, Passiver Bewegungsapparat, Sauerstoffdefizit, Sauerstoffschuld, Thermoregulation, Übertraining</p> <p>Fachinterne Bezüge</p> <p>Alle Praxis-Module</p>	<p>[bleibt zunächst leer]</p>

- Arbeitsweisen und Kontraktionsformen des Muskels
- Herz-Kreislauf-System und Atmung
- **Koordination**
 - Koordinationsleistungen und koordinative Fähigkeiten
 - Bedeutung der koordinativen Fähigkeiten für die sportliche Leistungsfähigkeit
- **Sport und Gesundheit**
 - Auf- und Abwärmen
 - Bedeutung von Sport für die Gesundheit
- optional**
- **Kraft und Krafttraining**
 - *anatomisch-physiologische Grundlagen des Krafttrainings*
 - *Kraftleistungen und Kraftfähigkeiten*
 - *Trainingsmethoden Kraft*
 - *Durchführungs- und Organisationsformen*
 - *Risiken und Gefahren des Krafttrainings*
 - *gesundheitliche Bedeutung des Krafttrainings*
- **Ausdauer und Ausdauertraining**
 - *anatomisch-physiologische Grundlagen des Ausdauertrainings*
 - *Stoffwechselfysiologie und Ausdauertraining*
 - *Bedeutung der Grundlagenausdauer für die sportliche Leistungsfähigkeit*
 - *Ausdauerleistungen und Ausdauerfähigkeiten*
 - *Bestimmung der aeroben Leistungsfähigkeit*
 - *Trainingsmethoden Ausdauer*
 - *Risiken und Gefahren des Ausdauertrainings*
- **Schnelligkeit und Schnelligkeitstraining**
 - *anatomisch-physiologische Grundlagen des Schnelligkeitstrainings*
 - *Schnelligkeitsleistung und Schnelligkeitsfähigkeiten*
 - *Trainingsmethoden Schnelligkeit*
 - *Risiken und Gefahren des Schnelligkeitstrainings*
 - *Gesundheitsrelevanz*
- **Beweglichkeit und Beweglichkeitstraining**
 - *anatomisch-physiologische Grundlagen des Beweglichkeitstrainings*
 - *Beweglichkeitsleistungen*
 - *Trainingsmethoden Beweglichkeit*
 - *Risiken und Gefahren des Beweglichkeitstrainings*
 - *Gesundheitsrelevanz*
- **Technik- und Taktiktraining**
 - *Techniktraining*
 - *Taktiktraining*
 - *Psychologisches Training*
- **Tests zur Bestimmung des Leistungsstands (z. B. Cooper-Test, Beep-Test, FOSS-Test, Conconi-Test, Laktat-Feldstufen-Test)**
- **Sport und Gesundheit**
 - *Sport und Ernährung*
 - *Doping*
 - *Salutogenese-Modell*
 - *Risikofaktoren-Modell*
 - *Alltagsbewegungen*
 - *Gesundheitssport(arten)*
 - *Sportverletzungen*

Beitrag zur Leitperspektive BNE

- *Gesundheitsförderung durch Sport (SDG 3)*
- *Geschlechtergerechtigkeit und Sport (SDG 5)*

Beitrag zur Leitperspektive D

- *mediengestützte Verfahren der Bewegungsbeobachtung und -analyse*

Theoriebereich II: Kenntnisse zum individuellen sportlichen Handeln im sozialen Kontext (mit Bezügen zu Psychologie, Philosophie und Ethik/Religion)

S1-4 T2: Sportpsychologie/Sportsoziologie I

Übergreifend	Inhalte	Fachbezogen	Umsetzungshilfen																
<p>Leitperspektiven</p> <p>W BNE</p> <p>Aufgabengebiete</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gesundheitsförderung • Medienerziehung <p>Sprachbildung</p> <table border="1"> <tr><td>B</td><td>1</td><td>7</td><td>9</td></tr> <tr><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr> </table> <p>Fachübergreifende Bezüge</p> <table border="1"> <tr><td>Psy</td><td>Päd</td><td>PGW</td><td>Bio</td></tr> </table>	B	1	7	9	11	12	13	14	Psy	Päd	PGW	Bio	<p>Erhöhtes Anforderungsniveau</p> <p>Sportpsychologie</p> <p><i>optional</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>psychologische Betrachtungsweisen von Sport und Bewegung</i> • <i>Motive und Motivation</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>intrinsische und extrinsische Motivation</i> ○ <i>Leistungsmotivation</i> ○ <i>Theorien der Leistungsmotivation (z. B. Risikowahlmodell, Attributionstheorie)</i> ○ <i>Risikosport/Extremsport/Funsport</i> • <i>Emotionen und Stress</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Affekte, Gefühle, Stimmungen</i> ○ <i>Auswirkungen von Angst im Sport</i> ○ <i>Yerkes-Dodson-Gesetz</i> ○ <i>Flow-Modell</i> ○ <i>Stressreaktionen</i> ○ <i>Modell der individuell optimalen Funktionszone</i> ○ <i>Burnout-Syndrom</i> ○ <i>Sport und Depression</i> • <i>Entspannungsverfahren</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>progressive Muskelentspannung</i> ○ <i>autogenes Training</i> ○ <i>Meditation</i> ○ <i>Qigong und Taijiquan</i> ○ <i>Yoga</i> • <i>Aggression im Sport</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>explizite und implizite/instrumentelle Aggression</i> ○ <i>körperliche, verbale, symbolische Aggression</i> ○ <i>Prozessmodell der Aggression</i> ○ <i>Triebtheorie</i> ○ <i>Frustrations-Aggressions-Theorie</i> ○ <i>Lerntheorie</i> • <i>Mentales Training</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Methoden des mentalen Trainings (observatives Training, subvokales Training, verdecktes Wahrnehmungstraining, ideomotorisches Training)</i> <p>Sportsoziologie</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Sport im sozialen Kontext</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>soziales Verhalten und Handeln, Kommunikation und Interaktion im Sport</i> ○ <i>gruppenspezifische Prozesse im Sport</i> ○ <i>Individualisierung</i> ○ <i>Werte und Regeln im Sport</i> ○ <i>Fairness</i> ○ <i>Umgang mit Aggression und Gewalt im Sport</i> ○ <i>Sozialisation zum, im und durch Sport</i> ○ <i>soziale Rollen im Sport</i> ○ <i>Diskriminierung im Sport</i> ○ <i>Sport und Rassismus (z. B. Black Lives Matter-Bewegung/Antisemitismus/Islamfeindlichkeit)</i> 	<p>Kompetenzen Sporttheorie</p> <p>KT1 KT2 KT3 KT5 KT6</p> <p>Fachbegriffe</p> <p>Sportpsychologie</p> <p><i>Flow-Kanal, Primäre Motive, Regulationsfunktion, sekundäre Motive, Suizid</i></p> <p>Sportsoziologie</p> <p><i>Antifeminismus, Cis-Sportler, Coming-out, Distress, divers, ethnische Gruppe, Eustress, Feminismus, Fremdenfeindlichkeit, Gender, Geschlecht, Heteronormativität, Homosexualität, Hormontherapie, Inklusion, Integration, Intersexualität, Klassifizierung, Kohäsion, LGBTQ+, Sexismus, Testosteron Gehalt, Transsexualität, Xenophobie</i></p> <p>Fachinterne Bezüge</p> <table border="1"> <tr><td colspan="2">Alle Praxis-Module</td></tr> <tr><td>T3</td><td>Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport</td></tr> </table>	Alle Praxis-Module		T3	Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport	<p><i>[bleibt zunächst leer]</i></p>
B	1	7	9																
11	12	13	14																
Psy	Päd	PGW	Bio																
Alle Praxis-Module																			
T3	Wechselbeziehung zwischen Wirtschaft, Politik, Medien und Sport																		

	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Sport und Behinderung (z. B. Behindertensport/inklusives Sporttreiben/Paralympics)</i> 		
	<p>Beitrag zur Leitperspektive W</p> <ul style="list-style-type: none"> • wertebundenes Handeln im Sport <p>Beitrag zur Leitperspektive BNE</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Gesundheitsförderung durch Sport (SDG 3)</i> • <i>Geschlechtergerechtigkeit und Sport (SDG 5)</i> • <i>Chancengleichheit und Sport (SDG 10)</i> 		

Theoriebereich III: Kenntnisse über den Sport im gesellschaftlichen Kontext (mit Bezügen zu Soziologie, Geschichte, Wirtschaft und Politik)

S1-4

T3: Sportsoziologie II

Übergreifend	Inhalte	Fachbezogen	Umsetzungshilfen
<p>Leitperspektiven</p> <p>W BNE D</p> <p>Aufgabengebiete</p> <ul style="list-style-type: none"> • Medienerziehung • Umwelterziehung <p>Sprachbildung</p> <p>B 1 7 9</p> <p>11 12 13 14</p> <p>Fachübergreifende Bezüge</p> <p>PGW Ge Bio Che</p> <p>Psy</p>	<p>Erhöhtes Anforderungsniveau</p> <p>Sportsoziologie</p> <p><i>optional</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Entwicklungen und Funktionen des Sports in der Gesellschaft</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Bedeutung des Sports für die Gesellschaft</i> ○ <i>Soziale Schichtung und Mobilität im Sport</i> ○ <i>System sozialer Werte und Normen im Sport</i> ○ <i>Sport im Erziehungs- und Bildungssystem</i> ○ <i>Fankultur und deren Ausprägung</i> • <i>Organisation des Sports</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Ebenen des Sports</i> ○ <i>Organisationsformen</i> ○ <i>öffentliche Sportveranstaltungen</i> ○ <i>Organisation der Sportverbände</i> ○ <i>Sportvereine</i> ○ <i>kommerzieller Sport</i> ○ <i>nicht organisierter Sport</i> • <i>Sport und Wirtschaft</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Wechselwirkungen zwischen Sport und Wirtschaft</i> ○ <i>Professionalisierung und Kommerzialisierung</i> ○ <i>Trendsport</i> ○ <i>Sportsponsoring und Werbung</i> ○ <i>Technologisierung des Sports</i> ○ <i>Sport und Tourismus – ökonomische Aspekte</i> • <i>Sport und Medien</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Wechselwirkung zwischen Sport und (sozialen) Medien</i> ○ <i>mediale Vermarktung und Werbung</i> • <i>Sport und Umwelt</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Sporträume</i> ○ <i>Wechselwirkung zwischen Sport und Umwelt</i> ○ <i>Nachhaltigkeit bei Sportgroßveranstaltungen</i> ○ <i>Sport und Tourismus – ökologische Aspekte</i> ○ <i>Naturschutz vs. Natursport</i> • <i>Sport und Politik</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Sport in politischen und ökonomischen Systemzusammenhängen</i> ○ <i>Wechselwirkungen zwischen Sport und Politik</i> ○ <i>Spitzensportförderung</i> • <i>Sport und Gesundheit</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Funktion des Sports für die Gesundheit aus gesellschaftlicher Sicht</i> ○ <i>Gesundheit, Lebensweisen, soziale Milieus und Sport</i> ○ <i>Alter, Gesundheit und Sport</i> ○ <i>die öffentliche Aufgabe der Gesundheitsförderung durch Sport</i> ○ <i>Gesundheitsrisiken und Sport</i> • <i>Sport und Doping</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Wirkung von Doping auf den Organismus und die Psyche</i> ○ <i>gesellschaftliche Auswirkungen von Doping</i> ○ <i>Argumentation für und gegen das Dopingverbot im Wettkampfsport</i> ○ <i>soziologische Erklärungsansätze für Doping</i> 	<p>Kompetenzen Sporttheorie</p> <p>KT1 KT3 KT5 KT6</p> <p>Fachbegriffe</p> <p>Berufssportler, Bewegungsmangel, Bundesinnenministerium, Deutscher Olympischer Sportbund, Deutscher Sportabzeichen, Fernsehrechte, Free-TV, Hierarchie, Hooligan, Institution, Internationales Olympisches Komitee, JtfO/JtFP, Marktwirtschaft, Pay-TV, Pluralismus, Randsport, Repräsentation, Rollenkonflikt, Schutzliste, Sozialisation, Spitzenverband, Sportdachverband, Talentförderung, Ultras, Weltgesundheitsorganisation, World Athletics</p> <p>Fachinterne Bezüge</p> <p>Alle Praxis-Module</p> <p>T2 Formen sozialen Verhaltens im Sport, Organisation sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen</p>	<p>[bleibt zunächst leer]</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Anti-Doping-Organisationen (z. B. NADA, WADA) und deren Kontrollinstrumente</i> ○ <i>Dopingfälle in der Vergangenheit und deren Aufarbeitung</i> ○ <i>Systematisch organisiertes Doping (z. B. DDR, Russland, Radsport)</i> ○ <i>Doping im Breitensport</i> ● <i>Sport und Spiel im historischen Kontext</i> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Sport im gesellschaftlichen Wandel</i> ○ <i>Sozialgeschichte des Sports und der Körperkultur</i> ○ <i>Sport im Altertum/die ersten Olympischen Spiele in Griechenland/Sport im alten Rom</i> ○ <i>Olympische Spiele der Neuzeit</i> ○ <i>Bewegung und Sport im Mittelalter</i> ○ <i>die deutsche Turnbewegung</i> ○ <i>der englische Sport</i> ○ <i>die deutsche Gymnastikbewegung</i> ○ <i>Sport im Dritten Reich</i> ○ <i>Sport in der BRD und in der DDR</i> ○ <i>Geschichte verschiedener Sportarten</i> 		
	<p>Beitrag zur Leitperspektive W</p> <ul style="list-style-type: none"> ● <i>wertegebundenes Handeln im Sport</i> <p>Beitrag zur Leitperspektive BNE</p> <ul style="list-style-type: none"> ● <i>Gesundheitsförderung durch Sport (SDG 3)</i> ● <i>Geschlechtergerechtigkeit und Sport (SDG 5)</i> ● <i>Chancengleichheit und Sport (SDG 10)</i> ● <i>nachhaltiger Konsum im Sport (SDG 12)</i> ● <i>Klimaschutz und Sport (SDG 13)</i> ● <i>nachhaltige Nutzung von Ökosystemen (SDG 15)</i> ● <i>Beitrag des Sports zur Sicherung, Entwicklung und Wiederherstellung friedlicher, rechtsstaatlicher und inklusiver Gesellschaften (SDG 16)</i> ● <i>Völkerverständigung durch Sport (SDG 17)</i> <p>Beitrag zur Leitperspektive D</p> <ul style="list-style-type: none"> ● <i>Wechselwirkungen zwischen Sport und Medien</i> 		

www.hamburg.de/bildungsplaene