

Bewegungsfeld (Ansprechpartner der Planungsgruppen KC)	Sportart / Disziplin / Schwerpunkt im Jahrgang						
	5	6	7	8	9	10	11 (E-Phase)
Spiele <i>bis Jahrgang 9</i> 2 Zielschussspiele, 1 Endzonenspiel, 1 Rückschlagspiel <i>+1 in JG 10</i> (RUD)	Mini-Spiele Kleine Spiele (z.B. 10er-Ball, Mattenball, Reboundball, Turmball, Mini- Tennis, u.a.)	Kleine Spiele (z.B. 10er-Ball, Mattenball, Reboundball, Turmball, Mini- Tennis, u.a.)	Tischtennis Basketball	Fußball (auf dem Kleinfeld, Mini-Tore, z.B. Funinho) Rugby (Kleinfeld, 5er- oder 7er- Rugby)	Badminton Handball	Volleyball (kleines Feld, 3:3 / 4:4 z.B. auf Rasen, Sand, in der Halle) Ultimate Frisbee (z.B. auf Rasen, Sand, in der Halle)	Volleyball oder Basketball Hockey
Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen 20 Std. in 5 und 6 40 Std. in 7 bis 10 (MQT)	Schwimmen 1x Gleit- oder Wechselzug (Brust oder Kraul) Schwimmspiele Tauchen (Orientierung, Tauchspiele) Transportieren Selbstrettung	Schwimmen 15 min Dauerschwimmen (Brust) Wasserspringen Startsprung v. Beckenrand oder Startblock, 2 versch. Sprünge vom Startblock		Schwimmen (Kraul, Rücken) Wasserspringen (Synchronsprung) Fremdrettung / Abschleppen	Schwimmen (schnell mit Start und Wende in Gleit- und Wechselzugtechnik) Tauchen mind. 10 m		Schwimmen Wasserball Kraulschwimmen (Atmung) Rückenkraul Grabstart & Wenden Fremdrettung / Abschleppen
Turnen und Bewegungskünste (RTR)	Turnen einfache Bodenelemente (Präsentation an Gerät oder Gerätebahn) Bewegungserfahrungen am Schwebebalken und Reck Helfen & Sichern Geräteführerschein Vertrauensspiele	Akrobatik Partner- und Kleingruppenakrobatik Kunststück präsentieren (Körperspannung und Balance) Helfen & Sichern Geräteführerschein Vertrauensspiele	Turnen Basiselemente an 3 Geräten (Kür): Sprung, Barren, Reck, Schwebebalken, Trapez, Schaukelringe Helfen & Sichern Sicherheitsstellungen, z.B. Handstand, Aufschwung, ...		Turnen weiterführende Elemente an 3 Geräten (Kür): Sprung, Barren, Reck, Schwebebalken, Trapez, Schaukelringe Helfen & Sichern Sicherheitsstellungen bei dynamischen Elementen, z.B. Sprung	Parkour Entwicklung eigener Hindernisse zu einem Parcour Helfen & Sichern Absicherung des Parcour und Sicherheitsstellungen bei dynamischen Elementen	Vertiefung an ausgewählten Geräten
gymnastisches, rhythmisches und tänzerisches Bewegen / Fitness (AVI)	Rhythmisches Bewegen z.B. Seilspringen, Koordinationsleiter, ... Grundbewegungsformen mit Gerät / Material		Bewegen zu Rhythmen Gruppenchoreographie zu Musik mit Geräten (z.B. Alltagsgegenstände, Bälle, Keulen)		Fitness Theoretische und praktische Grundlagen (Trainingsprinzipien, Gesetzmäßigkeiten, konditionelle und koordinative Fähigkeiten), Fitnesszirkel	Tanz Thema mit tänzerischen Mitteln gestalten Partner- oder Gruppenchoreographie präsentieren	Einzel- und Gruppentanz
Laufen, Springen, Werfen (BTR)	15 min ausdauernd laufen Staffelvariationen 80g Ballwurf aus Wurfauslage Sprungerfahrungen in die Weite und Höhe	20 min ausdauernd laufen Einführung in Start techniken Weitsprung	25 min ausdauernd laufen 200g Ballwurf aus dem Anlauf Schleuderball aus der Drehung Anlaufgestaltung Weitsprung	30 min ausdauernd laufen Einführung Standstoß Kugel Vergleich Wurfauslage / Stoß auslage Hochsprung mit verschiedenen Techniken	Fahrtenspiel Erlernen Tiefstart aus dem Startblock Vertiefung Stoß technik Kugel Hochsprung Floptechnik	Ausdauer läufe (z.B. 2000m, 3000m oder Coopertest) Schleuderball aus der Drehung Vertiefung Floptechnik	Speerwurf oder Diskuswurf : aus dem Angehen / Stand - Zielwürfe / aus dem Anlauf / Drehung - auf Weite Hürdenlauf Springen mit Stäben
Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten (<i>Mobilität / BnE</i>) (RPN)		Gleichgewichtsschulung an verschiedenen Boards / Pedalos Beschleunigungskräfte erleben an Teppichfliesen, Rollbrettern u.Ä. Kontrolle / Richtungswechsel Sicherheitsregeln / Fallen		dynamisch fortbewegen in komplexen Situationen einfache Tricks auf rollenden Geräten - manual (Skateboard), vorwärts (Waveboard), Sprünge (Skates), Drehungen		Stationen zur Gleichgewichtsschulung entwickeln (statisch / dynamisch, fester / beweglicher Untergrund, im Stand / in Bewegung) Staffeln und Spielformen Sicherheitsregeln Nachhaltiges Sporttreiben	
Kämpfen (EGL)		Regeln und Rituale vereinbaren Körperspannung / Kampf ums Gleichgewichtsfähigkeit Kampf um Raum / Gegenstand Kampf um Körperlage		Faltechniken seitwärts aus beliebiger Kampfsportart Techniken, um Gegner zu Boden zu bringen beliebige Folgetechnik Übungskampf			