

# Fachcurriculum Sport Sekundarstufe I

## Klaus-Groth-Schule Heide

Stand: 05.11.2018

Themenbereiche	Verbindliche Unterrichtsvorhaben in den Klassenstufen 5 bis 10					
	Klassenstufe 5	Klassenstufe 6	Klassenstufe 7	Klassenstufe 8	Klassenstufe 9	Klassenstufe 10
Sich fit halten	Ausdauernd laufen	Koordinative Grundlagenschulung	Verschiedene Formen von Ausdauerschulung		Krafttraining, Pulsmessung, Zirkeltraining	
Sportspiele	Ballschule, Zielwurfspiele, Kleine Spiele, Schwerpunkte: Brennball, Völkerball, Fußball		Vorbereitung zu großen Sportspielen, Schwerpunkte: Basketball, Floorball, Badminton		Erlernen und Beherrschen großer Sportspiele, Schwerpunkte: Volleyball und Handball	
Turnen	Turnerische Grundelemente (Rollen, Klettern, Balancieren, Stützübungen, Gerätturnen am Barren)		Minitrampolin, Reckturnen, Barren und Stufenbarren		Ringe und Kastensprünge	
Laufen, Springen, Werfen	Spieleleichtathletik, kleine Einzel- und Mannschaftswettbewerbe (Schlagballwurf, Weitsprung und Sprint)		Weitsprung, Schlagballwurf, Sprint und Langläufe		Hochsprung und Kugelstoßen	
Schwimmen	Erwerb des Jugendschwimmabzeichens Bronze	-	-	-	-	-
Bewegungsgestaltung/ Tanz	Rhythmusschulung mit Basketbällen	Musik in passende Bewegung umsetzen	-	-	Erlernen eines Tanzstils, Bewegung zur Musik mit Partner abstimmen	
Raufen, Ringen, Verteidigen	Rituale und Regeln, Körperspannung und Kooperation / Vertrauen (Vielfältige Angebote mit und ohne Körperkontakt)		-	-	-	-

<b>Thema</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Anzustrebende Kompetenzen</b>	<b>Inhaltliche Konkretisierung</b>	<b>Differenzierung</b>	<b>Leistungsüberprüfung</b>
Sich fit halten	Ausdauernd laufen	<i>Die SuS können...</i> - Grundformen der Bewegungen bezogen auf die jeweilige Zielsetzung anwenden und gezielt im Rahmen der eignen Möglichkeiten verbessern - Bewegungen anforderungsgemäß steuern und situationsadäquat variieren	- 6-Tage-Rennen - Ausdauerläufe - Zeitschätzläufe	- mit und ohne Gehpausen	- Laufabzeichen 15 Min. = Bronze 30 Min. = Silber 60 Min = Gold
Sportspiele	Ballschule, Zielwurfspiele, Kleine Spiele	<i>Die SuS können...</i> - mit unterschiedlichen Spielgeräten adäquat umgehen (fangen und werfen) - in sportlichen Handlungssituationen wettkampfbezogen und anforderungsgemäß reagieren - grundlegende spielübergreifende technisch-koordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten situationsgerecht in Kleinen Spielen anwenden - sich an Regeln und Vereinbarungen halten - in Teamsportarten Aufgaben übernehmen und erfüllen	- Wurf- und Fangübungen - Heidelberger Ballschule - Kooperations- und Abenteuerspiele - Brennball - Völkerball - Fußball	- unterschiedliche Weite - unterschiedliche Gruppengröße	Kleine Turniere
Turnen	Turnerische Grundelemente	<i>Die SuS können...</i> - Grundformen der Bewegungen bezogen auf die jeweilige Zielsetzung anwenden und gezielt im Rahmen der eignen Möglichkeiten verbessern - eine grundlegende Körperspannung aufbauen und aufrecht erhalten - eigenen Ängste überwinden - Hilfestellung geben	- Rollen - Klettern - Balancieren (Schwebebalken) - Stützübungen am Barren	- Rollen an der schiefen Ebene - Klettern und Balancieren auf verschiedenen Höhen	- Kletterparcours

<p>Laufen, Springen, Werfen</p>	<p>Spielleicht- athletik, Schlagballwurf, Weitsprung und Sprint</p>	<p><i>Die SuS können...</i> - Grundformen der Bewegungen bezogen auf die jeweilige Zielsetzung anwenden und gezielt im Rahmen der eignen Möglichkeiten verbessern - grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten (Lauf-, Sprung- und Wurf-ABC) der leichtathletischen Disziplinen ausführen - leichtathletische Disziplinen (Weitsprung, Sprint, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigkeitensniveau individuell oder teamorientiert sowie spielbezogen ausführen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lauf-ABC</li> <li>- Laufspiele</li> <li>- Staffeln</li> <li>- Sprungwettbewerbe</li> <li>- Wurf-ABC</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- werfen mit unterschiedlich schweren Gegenständen</li> <li>- springen mit einem / beiden Beinen</li> <li>- sprinten auf unterschiedlichen Distanzen</li> </ul>	<p>- kleine Einzel- und Mannschaftswettbewerbe</p>
<p>Schwimmen</p>	<p>Verschiedene Schwimmstile</p>	<p><i>Die SuS können...</i> - Grundformen der Bewegungen bezogen auf die jeweilige Zielsetzung anwenden und gezielt im Rahmen der eignen Möglichkeiten verbessern - das unterschiedliche Verhalten des Körpers bei Auftrieb, absinken, Vortrieb und Rotationen im und unter Wasser wahrnehmen - technisch-koordinative Fertigkeiten beim Schwimmen ausführen - Schwimmtechniken ohne Unterbrechung, in gleichförmigen Tempo und unter Berücksichtigung individueller Leitungsfähigkeit erbringen - Springen und tauchen in unterschiedlichen Situationen funktionsgerecht durchführen - Baderegeln und grundlegende Sicherheitsmaßnahmen einhalten</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Brustschwimmen</li> <li>- Rückenschwimmen</li> <li>- Streckentauchen</li> <li>- Tieftauchen</li> <li>- Springen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schwimmen mit Schwimmbrett, Nudel und / oder Flossen</li> </ul>	<p>Erwerb des Jugendschwimmabzeichen Bronze</p>

Bewegungsgestaltung / Tanz	Rhythmus-schulung mit Basketbällen	<p><i>Die SuS können...</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- technisch-koordinative Grundformen ästhetisch-gestalterischen Bewegens mit und ohne Handgerät anwenden</li> <li>- Musik in passende Bewegung umsetzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mit dem Basketball rhythmisch bewegen, prellen</li> <li>- einfache Choreografie mit Sportgeräten</li> <li>- Übungen Körperspannung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gruppengröße</li> <li>- unterschiedliche Sportgeräte</li> <li>- Rhythmus-geschwindigkeit</li> </ul>	- Vorführung Choreografie
Raufen, Ringen, Verteidigen	Mit / gegen den Partner kämpfen	<p><i>Die SuS können...</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundformen der Bewegungen bezogen auf die jeweilige Zielsetzung anwenden und gezielt im Rahmen der eigenen Möglichkeiten verbessern</li> <li>- In sportlichen Handlungssituationen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit anforderungsgemäß anwenden</li> <li>- In sportlichen Handlungssituationen- auch wettkampfbezogen- anforderungsgemäß reagieren</li> <li>- normungebunden mit- und gegeneinander kämpfen und sich auf die individuellen Voraussetzungen von Partnerin oder Partner, Gegnerin oder Gegner einstellen</li> <li>- sich regelgerecht und fair in Kampfsituationen verhalten und grundlegende Regeln dafür erläutern</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mattenkämpfe</li> <li>- Gleichgewichts-übungen</li> <li>- Kleine Spiele mit Körperkontakt</li> </ul>	- freie Gegnerwahl	

Thema	Inhalte	Anzustrebende Kompetenzen	Inhaltliche Konkretisierung	Differenzierung	Leistungsüberprüfung
Sich fit halten	Koordinative Grundlagen-schulung	<i>Die SuS können...</i> - in sportlichen Handlungssituationen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit anforderungsgemäß anwenden und trainieren	- Ausdauerläufe (z.B.: 7-Tage-Rennen) - Sprintstaffeln - Zirkeltraining	- einzelne Stationen differenziert anbieten	BJS Laufabzeichen Scorecard (beim Zirkeltraining)
Sportspiele	Ballschule, Zielwurfspiele, Kleine Spiele	Die SuS festigen die in der 5. Jahrgangsstufe erworbenen Kompetenzen.	- Wurf- und Fangübungen - Kooperations- und Abenteuerspiele - Brennball - Völkerball - Fußball	- unterschiedliche Weite - unterschiedliche Gruppengröße	Kleine Turniere
Turnen	Turnerische Grundelemente	Die SuS festigen die in der 5. Jahrgangsstufe erworbenen Kompetenzen.	- Rollen - Klettern - Balancieren (Schwebebalken) - Stützübungen am Barren - Handstand - Stützkraft am Barren - Aufschwung am Stufenbarren	- Rollen an der schiefen Ebene - Klettern und Balancieren auf verschiedenen Höhen	- Kletterparcours - kleine Turnprüfung
Laufen, Springen, Werfen	Spielleicht-athletik, Schlagballwurf, Weitsprung und Sprint	Die SuS festigen die in der 5. Jahrgangsstufe erworbenen Kompetenzen.	- Lauf-ABC - Laufspiele - Staffeln - Sprungwettbewerbe - Wurf-ABC	- werfen mit unterschiedlich schweren Gegenständen - springen mit einem / beiden Beinen	- kleine Einzel- und Mannschaftswettbewerbe

				- sprinten auf unterschiedlichen Distanzen	
Bewegungsgestaltung / Tanz	Musik in passende Bewegung umsetzen	<i>Die SuS können...</i> - unterschiedliche Rhythmen erkennen - sich zu unterschiedlichen Musikstücken rhythmisch bewegen - zu vorgegebenen Musikstücken einen Rhythmus erarbeiten	- Feuer, Wasser, Blitz - Stopptanz - Gruppenchoreographie aus selbst gewählter Musik erarbeiten		- Vorführung Choreographie
Raufen, Ringen, Verteidigen	Mit / gegen den Partner kämpfen	Die SuS festigen die in der 5. Jahrgangsstufe erworbenen Kompetenzen.	- Mattenkämpfe - Gleichgewichtsübungen - Kleine Spiele mit Körperkontakt	- freie Gegnerwahl	

Thema	Inhalte	Anzustrebende Kompetenzen	Inhaltliche Konkretisierung	Differenzierung	Leistungsüberprüfung
Sich fit halten	Verschiedene Formen von Ausdauer-schulung	<p><i>Die SuS können...</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- die Wirkung von Trainieren und Üben auf die körperliche Leistungsfähigkeit und das individuelle Wohlbefinden an geeigneten Beispielen darlegen und Rückschlüsse für die eigene Leistungssteigerung ziehen</li> <li>- Erschöpfung und Ermüdung überwinden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zirkeltraining</li> <li>- Ausdauerläufe, Ausdauerspiele</li> <li>- 800m bzw. 1000m-Lauf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- individuelles Lauftempo berücksichtigen</li> <li>- freiwillige Teilnahme am Stadtlauftraining (Februar bis Juni)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cooper-Test</li> <li>- BJS</li> </ul>
Sportspiele	Vorbereitung zu großen Sportspielen Schwerpunkte: Basketball, Floorball, Badminton	<p><i>Die SuS können...</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- In sportlichen Handlungssituationen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit anforderungsgemäß anwenden</li> <li>- Bewegungen anforderungsgemäß steuern und situationsadäquat variieren</li> <li>- Grundlegende Möglichkeiten der Fortbewegung, des Richtungswechselns und Anhaltens auf situationsspezifische Erfordernisse anwenden</li> <li>- Bewegungsanforderungen unter Präzisions- und Zeitdruck bewältigen</li> <li>- mit und gegeneinander spielen</li> <li>- spielübergreifende technisch-koordinative Fertigkeiten sowie taktisch-kognitive Fähigkeiten weiter entwickeln und situationsgerecht in Sportspielen anwenden</li> <li>- in unterschiedlichen Spielen mit- und gegeneinander technisch wie taktisch situationsgerecht handeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- erlernen und anwenden von technischen und taktischen sportart-spezifischen Fertigkeiten in den großen Sportspielen Basketball, Floorball und Badminton</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Übungen auf unterschiedlichen Leistungsniveaus anbieten</li> </ul>	Turniere

		- Fair-Play-Regeln einhalten und mit Sieg und Niederlage umgehen			
Turnen	Minitrampolin, Barren, Reckturnen und Stufenbarren	<p><i>Die SuS können...</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- an Turngeräten oder Gerätekombinationen turnerische Bewegungen auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau normungebunden oder normgebunden ausführen und verbinden</li> <li>- an ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste Wagnis- und Leistungssituationen bewältigen sowie grundlegende Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- einfache Sprünge mit dem Minitrampolin (z.B.: Streck sprung, Drehung, leichte Kastensprünge,..)</li> <li>- Aufschwung Reck und/oder Stufenbarren</li> <li>- Felgaufschwung</li> <li>- Unterschwing evtl. Umschwung</li> <li>- Barren: Kippe in den Grätschsitz, Schwingen im Stütz und hohe Wende</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Übungen leistungs-differenziert verändern</li> <li>- mit und ohne Hilfestellung</li> </ul>	Übungen BJS im Klassenverband
Laufen, Springen, Werfen	Weitsprung, Schlagballwurf, Sprint	<p><i>Die SuS können...</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- in sportlichen Handlungssituationen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit anforderungsgemäß anwenden</li> <li>- situationsbezogen in die optimale Beschleunigungsphase gelangen</li> <li>- die individuell richtige Zeit- und Streckeneinteilung beim Laufen erkennen</li> <li>- beim Weitsprung den Anlauf und den Absprung richtig ausführen</li> <li>- geeignete Wurftechniken ausführen</li> <li>- einen Tiefstart richtig ausführen</li> <li>- mit Stoppuhr und Maßband richtig umgehen</li> </ul>	<p>Weitsprung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sukzessiv schneller werdender Anlauf</li> <li>- kraftvoller Absprung nach vorne oben</li> <li>- richtiger Armeinsatz beim Absprung</li> </ul> <p>Schlagballwurf:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- richtiger Anlauf</li> <li>- Wurftechnik überm Kopf</li> </ul> <p>Sprint:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tiefstart ausführen</li> <li>- von kurzen schnellen zu langen Schritten</li> </ul>		BJS

**Fachcurriculum Sport****Klassenstufe 8**

<b>Thema</b>	<b>Inhalte</b>	<b>Anzustrebende Kompetenzen</b>	<b>Inhaltliche Konkretisierung</b>	<b>Differenzierung</b>	<b>Leistungsüberprüfung</b>
Sich fit halten	Verschiedene Formen von Ausdauer-schulung	Die SuS festigen die in der 7. Jahrgangsstufe erworbenen Kompetenzen.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Zirkeltraining</li><li>- Ausdauerläufe, Ausdauerspiele</li><li>- 800m bzw. 1000m-Lauf</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- individuelles Lauftempo berücksichtigen</li><li>- freiwillige Teilnahme am Stadtlaufttraining (Februar bis Juni)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Cooper-Test</li><li>- BJS</li></ul>
Sportspiele	Vertiefung der großen Sportspiele Schwerpunkte: Basketball, Floorball, Badminton	Die SuS festigen die in der 7. Jahrgangsstufe erworbenen Kompetenzen.	<ul style="list-style-type: none"><li>- erlernen und anwenden von technischen und taktischen sportart-spezifischen Fertigkeiten in den großen Sportspielen Basketball, Floorball und Badminton</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Übungen auf unterschiedlichen Leistungs-Niveaus anbieten</li></ul>	Turniere
Turnen	Minitrampolin, Barren, Reckturnen und Stufenbarren	Die SuS festigen die in der 7. Jahrgangsstufe erworbenen Kompetenzen.	<ul style="list-style-type: none"><li>- einfache Sprünge mit dem Minitrampolin (z.B.: Strecksprung, Drehung, leichte Kastensprünge,..)</li><li>- Aufschwung Reck und/oder Stufenbarren</li><li>- Felgaufschwung und Hüftabschwung</li><li>- Unterschwing evtl. Umschwung</li><li>- Barren: Kippe in den Grätschsitz, Schwingen im Stütz und hohe Wende</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Übungen leistungs-differenziert verändern</li><li>- mit und ohne Hilfestellung</li></ul>	Übungen BJS im Klassenverband
Laufen, Springen, Werfen	Weitsprung, Schlagballwurf, Sprint	Die SuS festigen die in der 7. Jahrgangsstufe erworbenen Kompetenzen.	Weitsprung: <ul style="list-style-type: none"><li>- sukzessiv schneller werdender Anlauf</li></ul>		BJS

			<ul style="list-style-type: none"><li>- kraftvoller Absprung nach vorne oben</li><li>- richtiger Armeinsatz beim Absprung</li></ul> Schlagballwurf: <ul style="list-style-type: none"><li>- richtiger Anlauf</li><li>- Wurftechnik überm Kopf</li></ul> Sprint: <ul style="list-style-type: none"><li>-Tiefstart ausführen</li><li>- von kurzen schnellen zu langen Schritten</li></ul>		
--	--	--	---	--	--

Thema	Inhalte	Anzustrebende Kompetenzen	Inhaltliche Konkretisierung	Differenzierung	Leistungsüberprüfung
Sich fit halten	Krafttraining, Pulsmessung, Zirkeltraining	<p><i>Die SuS können...</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- die Wirkung von Trainieren und Üben auf die körperliche Leistungsfähigkeit und das individuelle Wohlbefinden an geeigneten Beispielen darlegen und Rückschlüsse für die eigene Leistungssteigerung ziehen</li> <li>- Erschöpfung und Ermüdung überwinden</li> <li>- ihren eigenen Pulsschlag messen und - hinsichtlich des Ergebnisses</li> <li>- Rückschlüsse auf künftige Trainingsimpulse ziehen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zur Durchführung eines Krafttrainings ist der Aufbau eines Zirkelparcours sinnvoll</li> <li>- hierbei können verschiedene Muskelgruppen in unterschiedlichen Übungen gezielt trainiert werden</li> <li>- die Übungen sollen so konzipiert werden, dass die SuS nur mit ihrem Körpergewicht trainieren</li> <li>- die Lehrkraft achtet auf die korrekte Durchführung der Übungen hinsichtlich möglicher Schädigungen durch falsche Ausführungen</li> <li>- hierbei soll den SuS deutlich gemacht werden, dass das Krafttraining kein Wettbewerb untereinander ist</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bereits vorhanden durch unterschiedliches Körpergewicht</li> <li>- auslassen einzelner Übungen möglich</li> </ul>	Leistungsüberprüfung durch Lehrkraft (wenn sinnvoll)
Sportspiele	Erlernen und Beherrschung großer Sportspiele, Schwerpunkte:	<p><i>Die SuS können...</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- In sportlichen Handlungssituationen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit anforderungsgemäß</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- erlernen und anwenden von technischen und taktischen sportart-spezifischen Fertigkeiten in den großen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Übungen auf unterschiedlichen Leistungsniveaus anbieten</li> </ul>	Turniere

	Volleyball und Handball	<p>anwenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegungen anforderungsgemäß steuern und situationsadäquat variieren</li> <li>- Grundlegende Möglichkeiten der Fortbewegung, des Richtungswechslens und Anhaltens auf situationsspezifische Erfordernisse anwenden</li> <li>- Bewegungsanforderungen unter Präzisions- und Zeitdruck bewältigen</li> <li>- mit und gegeneinander spielen</li> <li>- spielübergreifende technisch-koordinative Fertigkeiten sowie taktisch-kognitive Fähigkeiten weiter entwickeln und situationsgerecht in Sportspielen anwenden</li> <li>- in unterschiedlichen Spielen mit- und gegeneinander technisch wie taktisch situationsgerecht handeln</li> <li>- Fair-Play-Regeln einhalten und mit Sieg und Niederlage umgehen</li> </ul> <p><b>10. Klasse:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-<i>sportliche Wettbewerbssituationen selbständig organisieren und regeln.</i></li> <li>-<i>Interessens- und Leistungsunterschiede auch unter Genderaspekten berücksichtigen</i></li> </ul>	Sportspielen Handball und Volleyball		
Turnen	Ringe und Kastensprünge	<p><i>Die SuS können...</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- an Turngeräten oder Gerätekombinationen turnerische Bewegungen auf technisch-</li> </ul>	<p><b>-Sprünge:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Bock (1,20m): Grätsche</li> <li>-Querkasten: Hockwende, Grätsche und Überschlag</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Kastenhöhe variieren</li> <li>-Einstellungshöhe der Ringe</li> </ul>	<p>BJS und Vergleichswettkampf</p>

		<p>koordinativ grundlegendem Niveau normungebunden oder normgebunden ausführen und verbinden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- an ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste Wagnis- und Leistungssituationen bewältigen sowie grundlegende Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen</li> </ul>	<p>-Langkasten: Hocke und Grätsche</p> <p><b>-Ringe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Schwingen im Langhang</li> <li>-Überdrehen vorwärts / rückwärts</li> <li>-Sturzhang</li> </ul>	variieren	
Laufen, Springen, Werfen	Hochsprung und Kugelstoßen	<p><i>Die SuS können...</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- in sportlichen Handlungssituationen Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit anforderungsgemäß anwenden</li> <li>- situationsbezogen in die optimale Beschleunigungsphase gelangen</li> </ul>	<p><b>Hochsprung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Schersprung bei kleineren Höhen</li> <li>-Herausfinden des Absprungbeines durch Probieren</li> <li>-Erlernen der Floptechnik (Fosbury-Flop) und des dazugehörigen richtigen Anlaufes</li> </ul> <p><b>Kugelstoßen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Standstoß ohne und mit Nachstellschritt</li> <li>-Angleittechnik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-von der Zauberschnur zur Hochsprungstange</li> <li>-unterschiedliches Kugelgewicht</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Leistungsmessung durch Lehrkraft</li> <li>-Wettkampf</li> </ul>
Bewegungsgestaltung/ Tanz	Erlernen eines Tanzstils, Bewegungen zur Musik mit Partner abstimmen	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Bewegungen kreativ und rhythmisch gestalten und präsentieren</li> <li>-in eigenen Bewegungsgestaltungen erweiterte Merkmale von Bewegungsqualität (z.B.: Körperspannung, Bewegungsrhythmus,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Erlernen eines Tanzstils (Discofox oder Walzer)</li> <li>-Einstudieren einer Gruppenchoreografie</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>-Beurteilung durch Lehrkraft</li> </ul>

		Bewegungsdynamik, Raumorientierung) auch in der Gruppe anwenden und zielgerichtet variieren			
--	--	--	--	--	--