

GYMNASIUM NEU WULMSTORF	FACHBEREICH SPORT orange: neue Bedingungen rot: gestrichen bzw. modifiziert wegen Corona-Einschränkungen zum Sj. 2020-21 grün: neue Idee schwarz: bleibt
	Schulinternes Curriculum 5 bis 10 + 11 – Übersicht einzelner Bewegungsfelder



Übersicht der Bewegungsfelder - Jahrgänge 5-10 + 11 (Sport-KC 2017)

Bewegungsfeld	Schuljahrgang 5	Schuljahrgang 6	Schuljahrgang 7	Schuljahrgang 8	Schuljahrgang 9	Schuljahrgang 10	Schuljahrgang 11
Spielen Neue Bedingungen für alle Spiele: Übungsformen mit 2 Meter Abstand oder klarer räumlicher Trennung (Zonen Spiele), Vermeidung von Zweikämpfen, der Ball darf nicht in die Hand genommen werden; Laufwege festlegen Schläger und Bälle werden nach der Unterrichtsstunde mit Seifenwasser desinfiziert	Kleine Spiele (Turmwächter, Dodgeball, Völkerball) Entwicklung eines kleinen Ball- oder Mannschaftsspiels) Neu: Brennball: der Ball wird nur geschossen und mit dem Fuß angenommen; als Mal dient ein kleines Tor, in das der Ball geschossen wird; Stationen als Hindernisse, die nicht mit dem Körper berührt werden	Floorball (Regelwerk, Ball- und Schlägergewöhnung, Schlägerhaltung, Ballannahme, Passen, Ballführung/Dribbling, Ballkontrolle, Schießen, Spieldaten) Neu: nur Techniktraining - kein Spiel	Fußball (Regelwerk, Passen und Stoppen, Ballführung/Dribbling, Ballkontrolle, Schießen, Spieldaten) Neu: nur Techniktraining - kein Spiel	Basketball (Regelwerk, Passen und Fangen: Druck- und Bodenpass, aus dem Stand und der Bewegung, Dribbling, Stand- und Sprungwurf, Korbleger, Abwehrhaltung , Mann- und Raumdeckung Spieldaten auf dem Kleinfeld) Neu: nur Techniktraining - kein Spiel	Badminton (Regelwerk, Ball- und Schlägergewöhnung, Schlägerhaltung „Universalgriff“, Techniken: (Vor- und Rückhand- Unterhand-Clear, Hoher Aufschlag, Kurzer Aufschlag, Vorhand-Überkopf-Clear) Zentrale Position, Spielfeldeinteilung Einzel und Doppel) Neu für Rückschlagspiele: nur Einzel ohne Seitenwechsel, Abstand der Spielfelder 2 Meter	Volleyball (Regelwerk, Pritschen, Baggern (Abwehr- und Zuspielbagger), Aufschlag von unten, Spieldaten : (mit Werfen und Fangen 3:3; 4:4) Spieldaten , Rotationsprinzip nur in der Theorie Neu: nur Techniktraining - Spiel nur 1:1	Ein weiteres großes Sportspiel (Vertiefung eines bislang erlernten großen Sportspiels (Hand-, Fuß- oder Basketball)) Neu: nur Techniktraining - Spiel nur 1:1
Leichtathletik Neue Bedingungen für Laufen/Springen/Werfen: vorrangig draußen, Wartelinien markieren; Lauf in Bahnen; Abstand beim Überholen, freie Bahn, Wartezeiten beim Sprint, Gerätgereinigung	Ausdauerlauf / Sprint / Wurf Ausdauerlauf (Mind. 15 Min.) Sprint (Sprintspiele, 50m) Springen (Weitsprung) Werfen (Schlagball) Teamwettbewerb (Pendelstaffel) Neu: Orientierungslauf auf dem Schulgelände	Ausdauerlauf / Sprint / Sprung / Wurf Ausdauerlauf (Mind. 20 Min.) Sprint (50m, Tiefstart in Grobform) Springen (Weit- und Hochsprung) Werfen (Schlagball) Teamwettbewerb (Pendelstaffel) Neu: Orientierungslauf auf dem Schulgelände	Ausdauerlauf / Sprint / Sprung / Wurf Ausdauerlauf (Mind. 25 Min.) Sprint (75m, Tiefstart in Grobform) Springen (Weit- und Hochsprung) Werfen (Schlagball) Teamwettbewerb (Rundenstaffel) Neu: Orientierungslauf auf dem Schulgelände	Ausdauerlauf / Sprint / Sprung / Stoß Ausdauerlauf (Mind. 25 Min.) Sprint (75m, Tiefstart) Springen (Weit- und Hochsprung) Stoßen (Kugelstoßen aus dem Stand) Teamwettbewerb (Rundenstaffel) Neu: Orientierungslauf auf dem Schulgelände; Schleuderball	Ausdauerlauf / Sprint / Hürden / Stoß / Sprung / Staffeln Ausdauerlauf (Mind. 30 Min.) Sprint (75/100m, Tiefstart, Hürdensprint) Springen (Hochsprung) Stoßen (Kugelstoßen - Nachstellschritt) Teamwettbewerb (Rundenstaffel) Neu: Weitsprung	Ausdauerlauf / Stoß / Sprung / Wurf Ausdauerlauf (Mind. 30 Min.) Sprint (100m, Tiefstart, Hürdensprint) Springen (Hochsprung) Stoßen (Kugelstoßen aus dem Anleiten, Speerwerfen) Teamwettbewerb (Rundenstaffel) Neu: Weitsprung	Ausdauerlauf / Stoß / Sprung / Wurf BuJu 3 Kampf (Sprint, Stoß, Sprung) Leitung BuJu (Messen, Starten, Stoppen & Auswerten) Stoßen (Kugelstoßen – Anleiten (O'Brien), Speerwerfen - Vertiefung) Teamwettbewerb (Rundenstaffel)

GYMNASIUM NEU WULMSTORF	FACHBEREICH SPORT orange: neue Bedingungen rot: gestrichen bzw. modifiziert wegen Corona-Einschränkungen zum Sj. 2020-21 grün: neue Idee schwarz: bleibt
	Schulinternes Curriculum 5 bis 10 + 11 – Übersicht einzelner Bewegungsfelder

Bewegungsfeld	Schuljahrgang 5	Schuljahrgang 6	Schuljahrgang 7	Schuljahrgang 8	Schuljahrgang 9	Schuljahrgang 10	Schuljahrgang 11
Rollen/ Gleiten Neue Bedingungen für Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten: Roll- und Fahrwege markieren; Abstandswahrung und ausreichend Platz zur Verfügung stellen; keine Mannschaftsboote; keine Spielformen	<u>Schlittschuhlaufen</u> Exkursion: entfällt	<u>Schlittschuhlaufen</u> Exkursion: entfällt	<u>Radtour oder Stand Up Paddling</u> Radfahren ohne weitere Einschränkungen möglich! Stand Up mit geringen Einschränkungen möglich ??? (nicht aufgeführt)	<u>Radtour oder Stand Up Paddling</u> Radfahren ohne weitere Einschränkungen möglich! Stand Up mit geringen Einschränkungen möglich ??? (nicht aufgeführt)	<u>Möglichkeit zur Teilnahme an der Kanu AG</u> Kanu mit geringen Einschränkungen möglich <u>Exkursion: entfällt</u>	<u>Möglichkeit zur Teilnahme an der Kanu AG</u> Kanu mit geringen Einschränkungen möglich <u>Wasserski</u> mit geringen Einschränkungen möglich ??? (nicht aufgeführt)	<u>Möglichkeit zur Teilnahme an der Kanu AG</u> Kanu mit geringen Einschränkungen möglich <u>Exkursion: entfällt</u>
Gymnastik/Tanz Neue Bedingungen für gymnastisches u. tänzerisches Bewegen: nur Solo- oder Formationstänze; Bewegungszonen markieren; keine Paar- und Gruppentänze	<u>Erarbeitung einer Partnerchoreografie nach Musik</u> einfache Schritt-/Arm-kombinationen in verschiedene räumliche Richtungen passend zur Musik umsetzen Neu: Choreographie mit einem Partner ausdenken und unter Wahrung des Abstands ausführen	<u>Rhythmische Bewegungen mit Handgeräten (Seil und/oder Band)</u> <ul style="list-style-type: none"> Grundlagen des Rope Skippings: Grundsprünge und einfache Tricks Band: Bandzeichnung dem Rhythmus anpassen in Verbindung mit Grundelementen der Gymnastik 	<u>Erarbeitung einer tänzerischen Gruppenchoreografie nach Musik</u> Trendtanzstile: z.B.: <ul style="list-style-type: none"> Hip-Hop, Jumpstyle oder Jazz, Modern oder ähnliche Orientalischer Tanz, Latein, Standard oder ähnliche 	<u>Zwischen Ausdruck und Form – gymnastische Bewegungen in einer Choreografie</u> BallKoRobics: <ul style="list-style-type: none"> Verknüpfung einfacher sportarttypischer Ballbewegungen (aus dem Fußball, Handball, Volleyball, Basketball) mit Elementen aus dem Aerobic Neu: ohne Ballwechsel	<u>Interpretation und Gestaltung eines Themas (Tanz oder Gymnastik mit Handgerät)</u> <ul style="list-style-type: none"> Gestaltung einer Partner-/ Gruppenchoreografie zu einem Thema exemplarische Themen: Alpträum, Märchen, Kampf, Freude, Jahreszeiten, Party, Großstadtschungel, Fußballspiel, Horror, Alltagsstress etc. tänzerische/gymnastische Bewegungen dem Thema anpassen 	<u>Improvisation zu einem Thema, wahlweise mit / ohne Handgerät sowie mit / ohne Musik</u> <ul style="list-style-type: none"> gebundene Improvisation freie Improvisation exemplarische Themen: Alpträum, Märchen, Kampf, Freude, Jahreszeiten, Party, Großstadtschungel, Fußballspiel, Horror, Alltagsstress etc. 	<u>Standardtanz oder Rock'n Roll o.Ä.</u> <ul style="list-style-type: none"> Grundlagen Neu: <ul style="list-style-type: none"> einfache Grundschritte zur Musik Rhythmisches Sportgymnastik
Kämpfen Neue Bedingungen für Kämpfen: kein Körperkontakt; nur Formen oder Choreographien mit markierten Bewegungszonen		<u>Kampfspiele</u> Spielerische Kampfformen unter besonderer Berücksichtigung der individuellen physischen und psychischen Voraussetzungen mit und ohne direktem Körperkontakt kennen lernen - Stopp-Regeln durch Schülerinnen und Schüler erarbeiten und einführen			<u>Kämpfen am Boden und im Stand</u> Typische Zweikampfsituationen in der Bodenlage induktiv lösen und verantwortungsbewusst unter besonderer Berücksichtigung der individuellen physischen und psychischen Voraussetzungen kämpfen lernen		

GYMNASIUM NEU WULMSTORF	FACHBEREICH SPORT orange: neue Bedingungen rot: gestrichen bzw. modifiziert wegen Corona-Einschränkungen zum Sj. 2020-21 grün: neue Idee schwarz: bleibt
	Schulinternes Curriculum 5 bis 10 + 11 – Übersicht einzelner Bewegungsfelder

		<p>Kleingruppe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kämpfen mit direktem Körperkontakt in der Gruppe • Kämpfen mit direktem Körperkontakt in der Kleingruppe • Kämpfen mit direktem Körperkontakt mit dem Partner 			<ul style="list-style-type: none"> • Kleine Zweikämpfe im Stand 		
Turnen Neue Bedingungen für Turnen und Bewegungskünste: nur Übungen ohne Hilfestellung, Übungen ohne Partner/Partnerin	Geräte-, Bodenturnen Rollen, Balancieren, Stützen Reck: Stütz, Felgabzug, Unterschwung Boden: Rolle, Handstand ohne Hilfestellung oder Rad Schwebebalken: gehen vorwärts, rückwärts, zu zweit umeinander herum; balancieren	Sprung (Minitrampolin) Gerade Sprünge am Minitrampolin mit sicherer Landung im Stand Schwerpunkt: Synchronspringen Strecksprung ohne u. mit 1/2 oder 1/1 Drehung geformte Sprünge wie Hock-, Grätsch-, Grätschwinkel-, Bücksprung	Akrobatik Partner- und Gruppenakrobatik Partnerübungen zur Balance, Grundlagen des <i>akrobatischen Pyramidenbauens</i> Neu: Haltungsübungen, (Yoga), Jonglieren	Geräte-, Bodenturnen Syncrhonturnen wahlweise an Boden, Schwebe-balken, Barren oder Ringen Boden: Rollen, Drehungen, Handstand, Rad, Radwende Balken: Aufgänge, Abgänge, Gehen vor- und rückwärts, kl. Sprünge, Federungen, Drehungen, Gleichgewichts-elemente Barren: Außenquersitz, Grätschsitz, Kehre, Wende, Schwingen Ringe: dynamisches Schwingen, auch mit 1/2 oder 1/1Drehung; Sturzhang Neu: Haltungsübungen, Jonglieren	Parkour Parkourturnen verantwortungsvoller Umgang mit Wagnissituationen an einem gemeinschaftlich gestalteten bzw. vorgegebenen Parkour-arrangement z.B. zum Thema Flucht oder Verfolgung in Form eines Gerätearrangements Neu: Haltungsübungen, Jonglieren	Abenteuerturnen wahlweise Tischtrampolin, Tisch oder vertrauensbildende Maßnahmen Tischtrampolin: Grundsprünge in selbst gewählter Kombination Tisch mit Minitrampolin: Handstützüberschlag vorwärts, Radwende, Radüberschlag Neu: Haltungsübungen, Jonglieren	Vertiefung

GYMNASIUM NEU WULMSTORF	FACHBEREICH SPORT	orange: neue Bedingungen rot: gestrichen bzw. modifiziert wegen Corona-Einschränkungen zum Sj. 2020-21 grün: neue Idee schwarz: bleibt	Schulinternes Curriculum 5 bis 10 + 11 – Übersicht einzelner Bewegungsfelder	
		Stand: August 2020		

Schwimmen <small>keine Rettungsübungen; Abstand beim Springen vom Startblock, Brett oder Turm; Bahnen mit Sicherheitsabstand und vorgegebener Schwimmrichtung, eingeteilte Bewegungszonen bei der Wassergewöhnung; kein Wasserball (Sportspiel)</small>	<u>Wasser bewältigen / sich orientieren im und unter Wasser I</u> <small>Schwimmtechniken I Kraulschwimmen (Bauch- und Rückenlage)</small>	<u>Sich orientieren im und unter Wasser II</u> <small>Schwimmtechniken II Kraulschwimmen Rückenkraul Orientierung im Becken</small>	<u>Sich orientieren im und unter Wasser III</u> <small>Schwimmtechniken III Kraulschwimmen Rückenkraul Brustschwimmen</small>				Vertiefung <small>Schwimmtechniken</small> <ul style="list-style-type: none">• Kraulschwimmen• Brustschwimmen• Rückenschwimmen• ggf. Delfinschwimmen <small>ca. 5 DS im Wechsel zwischen Herbst- und Osterferien -wenn möglich</small>
	Ins Wasser springen I <small>Helfen und Retten I</small>	Ins Wasser springen II <small>Helfen und Retten II</small>	Ins Wasser springen III <small>Helfen und Retten III</small>				

Bewegungsfeld-übergreifend; Fitness markierte Bewegungszonen und Stationen	Workouts, Zirkeltraining ohne (und mit) Geräten						