

<b>GYMNASIUM NEU WULMSTORF</b>	<b>FACHBEREICH SPORT</b>	
	Schulinternes Curriculum 5 bis 10 + 11 – Übersicht einzelner Bewegungsfelder	Stand: August 2018



## 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
<b>Spiele</b>	<b>Kleine Spiele</b> (Turmwächter, Dodgeball, Völkerball, Entwicklung eines kleinen Ballspieles oder Mannschafts-spieles)	<b>Floorball</b> (Regelwerk, Ball- und Schlägergewöhnung, Schlägerhaltung, Ballannahme, Passen, Ballführung/Dribbling, Ballkontrolle, Schießen)	<b>Fußball</b> (Regelwerk, Passen und Stoppen, Ballführung/Dribbling, Ballkontrolle, Schießen, Spielvariationen)  <b>Tischtennis</b> (Regelwerk, Ball- und Schlägergewöhnung, Schlägerhaltung, Vorhand, Rückhand, Angabe, Spielvariationen)	<b>Basketball</b> (Regelwerk, Passen und Fangen: Druck- und Bodenpass, aus dem Stand und der Bewegung, Dribbling, Stand- und Sprungwurf, Korbleger, Abwehrhaltung, Mann- und Raumdeckung Spielvariationen auf dem Kleinfeld)  <b>Handball</b> (Regelwerk, Passen und Fangen inkl. Bodenpass, aus dem Stand und der Bewegung, Schlag- und Sprungwurf (Torwurf), Prellen, einfaches Positionsspiel im Angriff, Abwehrhaltung, Mann- und Raumdeckung Spielvariationen auf dem Kleinfeld)	<b>Badminton</b> (Regelwerk, Ball- und Schlägergewöhnung, Schlägerhaltung „Universalgriff“, Techniken: <i>(Vor- und Rückhand- Unterhand-Clear, Hoher Aufschlag, Kurzer Aufschlag, Vorhand-Überkopf-Clear)</i> Zentrale Position, Spielfeldeinteilung Einzel und Doppel)  <b>Ultimate Frisbee</b> (Regelwerk, Wurftechniken: <i>(Rück- und Vorhandwurf / Würfe über und unter Hindernisse)</i> , Fangtechniken: z.B. „Sandwich-Catch“, Entwicklung einer Spielidee)	<b>Volleyball</b> (Regelwerk, Pritschen, Baggern <i>(Abwehr- und Zuspielbagger)</i> , Aufschlag von unten, Spielvariationen: (mit Werfen und Fangen 3:3; 4:4) Spelaufbau, Rotationsprinzip  <b>Flag Football</b> (Regelwerk (5:5), Spielidee, Flaggen ziehen, Werfen und Fangen, Positionsspiel: <i>Center, Quarterback, Receiver</i>  Snap, Entwicklung von Spielzügen, Defense: Mann- und Zonenverteidigung	<b>Ein weiteres großes Sportspiel</b> (Vertiefung eines bislang erlernten großen Sportspieles (Hand-, Fuß- oder Basketball))
<b>Leichtathletik</b>	<b>Ausdauerlauf / Sprint / Wurf</b>  <i>Ausdauerlauf</i> (Mind. 15 Min.) <b>Sprint</b> (Sprintsprünge, 50m) <b>Springen</b> (Weitsprung) <b>Werfen</b> (Schlagball) <b>Teamwettbewerb</b> (Pendelstaffel)	<b>Ausdauerlauf / Sprint / Sprung / Wurf</b>  <i>Ausdauerlauf</i> (Mind. 20 Min.) <b>Sprint</b> (50m, Tiefstart in Grobform) <b>Springen</b> (Weitsprung) <b>Werfen</b> (Schlagball) <b>Teamwettbewerb</b> (Pendelstaffel)	<b>Ausdauerlauf / Sprint / Sprung / Wurf</b>  <i>Ausdauerlauf</i> (Mind. 25 Min.) <b>Sprint</b> (75m, Tiefstart in Grobform) <b>Springen</b> (Weitsprung, Hoch-sprung) <b>Werfen</b> (Schlagball) <b>Teamwettbewerb</b> (Rundenstaffel)	<b>Ausdauerlauf / Sprint / Sprung / Stoß</b>  <i>Ausdauerlauf</i> (Mind. 25 Min.) <b>Sprint</b> (75m, Tiefstart) <b>Springen</b> (Weitsprung, Hoch-sprung) <b>Stoßen</b> (Kugelstoßen aus dem Stand) <b>Teamwettbewerb</b> (Rundenstaffel)	<b>Ausdauerlauf / Sprint / Hürden / Stoß / Sprung / Staffeln</b>  <i>Ausdauerlauf</i> (Mind. 30 Min.) <b>Sprint</b> (75/100m, Tiefstart, Hürdensprint (Grobform)) <b>Springen</b> (Hochsprung) <b>Stoßen</b> (Kugelstoßen - Nachstellschritt) <b>Teamwettbewerb</b> (Rundenstaffel)	<b>Ausdauerlauf / Stoß / Sprung / Wurf</b>  <i>Ausdauerlauf</i> (Mind. 30 Min.) <b>Sprint</b> (100m, Tiefstart, Hürdensprint) <b>Springen</b> (Hochsprung) <b>Stoßen</b> (Kugelstoßen aus dem Angleiten, Speerwerfen) <b>Teamwettbewerb</b> (Rundenstaffel)	<b>Ausdauerlauf / Stoß / Sprung / Wurf</b>  <i>Buju 3 Kampf</i> (Sprint, Stoß, Sprung)  <b>Leitung Buju</b> (Messen, Starten, Stoppen & Auswerten)  <b>Stoßen</b> (Kugelstoßen – Angleiten (O'Brien), Speerwerfen - Vertiefung) <b>Teamwettbewerb</b> (Rundenstaffel)
<b>Rollen/ Gleiten</b>	<b>Schlittschuhlaufen</b>	<b>Schlittschuhlaufen</b>	<b>Radtour oder Stand Up Paddling</b>	<b>Radtour oder Stand Up Paddling</b>	<b>Möglichkeit zur Teilnahme an der Kanu AG</b>	<b>Möglichkeit zur Teilnahme an der Kanu AG Wasserski</b>	<b>Möglichkeit zur Teilnahme an der Kanu AG</b>

GYMNASIUM NEU WULMSTORF	FACHBEREICH SPORT	
	Schulinternes Curriculum 5 bis 10 + 11 – Übersicht einzelner Bewegungsfelder	Stand: August 2018

Gymnastik	<p><b>Erarbeitung einer Partnerchoreografie nach Musik</b></p> <p>einfache Schritt-/Arm-kombinationen in verschiedene räumliche Richtungen passend zur Musik umsetzen</p>	<p><b>Rhythmische Bewegungen mit Handgeräten (Seil und/oder Band)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagen des <b>Rope Skippings</b>: Grundsprünge und einfache Tricks</li> <li>• <b>Band</b>: Bandzeichnung dem Rhythmus anpassen in Verbindung mit Grundelementen der Gymnastik</li> </ul>	<p><b>Erarbeitung einer tänzerischen Gruppenchoreografie nach Musik</b></p> <p><i>Trendtanzstile:</i> z.B.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hip-Hop, Jumpstyle oder Jazz, Modern oder ähnliche</li> <li>• Orientalischer Tanz, Latein, Standard oder ähnliche</li> </ul>	<p><b>Zwischen Ausdruck und Form – gymnastische Bewegungen in einer Choreografie</b></p> <p><i>BallKoRobics:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verknüpfung einfacher sportarttypischer Ballbewegungen (aus dem Fußball, Handball, Volleyball, Basketball) mit Elementen aus dem Aerobic</li> <li>• Formen und Bewegungen im Raum mit Ballbewegungen verbinden</li> </ul>	<p><b>Interpretation und Gestaltung eines Themas (Tanz oder Gymnastik mit Handgerät)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestaltung einer Partner-/Gruppenchoreografie zu einem Thema</li> <li>• exemplarische Themen: Alptraum, Märchen, Kampf, Freude, Jahreszeiten, Party, Großstadtschunzel, Fußballspiel, Horror, Alltagsstress etc.</li> <li>• tänzerische/gym-nastische Bewegungen dem Thema anpassen</li> </ul>	<p><b>Improvisation zu einem Thema, wahlweise mit / ohne Handgerät sowie mit / ohne Musik</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gebundene Improvisation</li> <li>• freie Improvisation</li> <li>• exemplarische Themen: Alptraum, Märchen, Kampf, Freude, Jahreszeiten, Party, Großstadtschunzel, Fußballspiel, Horror, Alltagsstress etc.</li> </ul>	<p><b>Standardtanz oder Rock'n Roll o.Ä.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagen</li> </ul>
	Kämpfen		<p><b>Kampfspiele</b></p> <p>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</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Kämpfen ohne direkten Körperkontakt in der Gruppe</i></li> <li>• <i>Kämpfen ohne direkten Körperkontakt in der Kleingruppe</i></li> <li>• <i>Kämpfen mit direktem Körperkontakt in der Gruppe</i></li> <li>• <i>Kämpfen mit direktem Körperkontakt in der Kleingruppe</i></li> </ul> <p><i>Kämpfen mit direktem Körperkontakt mit dem Partner</i></p>			<p><b>Kämpfen am Boden und im Stand</b></p> <p>Typische Zweikampfsituationen in der Bodenlage induktiv lösen und verantwortungsbewusst unter besonderer Berücksichtigung der individuellen physischen und psychischen Voraussetzungen kämpfen lernen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Ziehen, Schieben, Stoßen, Nachgeben:</i></li> <li>• <i>Umdrehen und Festhalten</i></li> <li>• <i>Halten/ Befreien</i></li> <li>• <i>Kleine Zweikämpfe im Stand</i></li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Kooperatives Erarbeiten von Fußwürfen</i></li> <li>• <i>aus sinnvollen (funktionalen) Situationen, dabei richtiges Partnerverhalten beim Fallen einüben</i></li> <li>• <i>Anwenden des Erarbeiteten: Ein Sumo</i></li> </ul> <p><i>Turnier mit erweiterten Regeln planen und durchführen:</i></p>	

GYMNASIUM NEU WULMSTORF	FACHBEREICH SPORT	
	Schulinternes Curriculum 5 bis 10 + 11 – Übersicht einzelner Bewegungsfelder	Stand: August 2018

Turnen	<u>Geräte-, Bodenturnen</u> Rollen, Balancieren, Stützen <b>Reck:</b> Stütz, Felgabzug, Unterschwingung <b>Boden:</b> Rolle, Hand-stand oder Rad <b>Schwebebalken:</b> gehen vorwärts, rückwärts, zu zweit umeinander herum; balancieren	<u>Sprung (Minitrampolin)</u> Gerade Sprünge am Minitrampolin mit sicherer Landung im Stand Schwerpunkt: <b>Synchronsprünge</b> <b>Strecksprung</b> ohne u. mit 1/2 oder 1/1 Drehung <b>geformte Sprünge</b> wie Hock-, Grätsch-, Grätschwinkel-, Bücksprung	<u>Akrobatik</u> Partner- und Gruppenakrobatik <b>Partnerübungen</b> zur Balance, Grundlagen des <b>akrobatischen Pyramidenbauens</b>	<u>Geräte-, Bodenturnen</u> Synchronturnen wahlweise an Boden, Schwebe-balken, Barren oder Ringen <b>Boden:</b> Rollen, Drehungen, Handstand, Rad, Radwende <b>Balken:</b> Aufgänge, Abgänge, Gehen vor- und rückwärts, kl. Sprünge, Federungen, Drehungen, Gleichgewichts-elemente <b>Barren:</b> Außenquersitz, Grätschsitz, Kehre, Wende, Schwingen <b>Ringe:</b> dynamisches Schwingen, auch mit 1/2 oder 1/1Drehung; Sturzhang	<u>Parkour</u> Parkourturnen verantwortungsvoller Umgang mit Wagnissituationen an einem gemeinschaftlich gestalteten bzw. vorgegebenen Parkour-arrangement z.B. zum Thema Flucht oder Verfolgung	<u>Abenteuerturnen</u> wahlweise Tischtrampolin, Tisch oder vertrauens-bildende Maßnahmen <b>Tischtrampolin:</b> Grundsprünge in selbst-gewählter Kombination <b>Tisch mit Minitrampolin:</b> Handstützüber-schlag vorwärts, Radwende, Radüberschlag <b>vertrauensbildende Übungen:</b>	<u>Vertiefung</u>
	<u>Bewältigen / sich orientieren im und unter Wasser I</u> <b>Schwimmtechniken I</b> Kraulschwimmen ( Bauch- und Rückenlage) Ins Wasser springen I Helfen und Retten I	<u>Sich orientieren im und unter Wasser II</u> <b>Schwimmtechniken II</b> Kraulschwimmen Rückenraul Orientierung im Becken Ins Wasser springen II Helfen und Retten II	<u>Sich orientieren im und unter Wasser III</u> <b>Schwimmtechniken III</b> Kraulschwimmen Rückenraul Brustschwimmen Ins Wasser springen III Helfen und Retten III				<u>Vertiefung</u> <b>Schwimmtechniken</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kraulschwimmen</li> <li>• Brustschwimmen</li> <li>• Rückenschwimmen</li> <li>• ggf. Delfinschwimmen</li> </ul> ca. 5 DS im Wechsel zwischen Herbst- und Osterferien