



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

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

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

| | | |
|----------------------------|--|--------------------|
| 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 Reck: Stütz, Felgabzug, Unterschwingung Boden: Rolle, Hand-stand oder Rad Schwebebalken: gehen vorwärts, rückwärts, zu zweit umeinander herum; balancieren | <u>Sprung (Minitrampolin)</u> Gerade Sprünge am Minitrampolin mit sicherer Landung im Stand Schwerpunkt: Synchronspringen Stretcsprung ohne u. mit 1/2 oder 1/1 Drehung geformte Sprünge wie Hock-, Grätsch-, Grätschwinkel-, Bücksprung | <u>Akrobatik</u> Partner- und Gruppenakrobatik Partnerübungen zur Balance, Grundlagen des akrobatischen Pyramidenbauens | <u>Geräte-, Bodenturnen</u> Synchronturnen 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 | <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 Tischtrampolin: Grundsprünge in selbst-gewählter Kombination Tisch mit Minitrampolin: Handstützüber-schlag vorwärts, Radwende, Radüberschlag vertrauensbildende Übungen: | <u>Vertiefung</u> |
| | <u>Bewältigen / sich orientieren im und unter Wasser I</u> Schwimmtechniken I Kraulschwimmen (Bauch- und Rückenlage) Ins Wasser springen I Helfen und Retten I | <u>Sich orientieren im und unter Wasser II</u> Schwimmtechniken II Kraulschwimmen Rückenraul Orientierung im Becken Ins Wasser springen II Helfen und Retten II | <u>Sich orientieren im und unter Wasser III</u> Schwimmtechniken III Kraulschwimmen Rückenraul Brustschwimmen Ins Wasser springen III Helfen und Retten III | | | | <u>Vertiefung</u> Schwimmtechniken <ul style="list-style-type: none"> • Kraulschwimmen • Brustschwimmen • Rückenschwimmen • ggf. Delfinschwimmen ca. 5 DS im Wechsel zwischen Herbst- und Osterferien |