



## Schulinterner Rahmenlehrplan Sport

### Bewegungsfeld: Bewegen an und mit Geräten

**Sportart: Turnen**

**Jahrgangstufe: 7/8**

**Kompetenzbezug:**

**Die Schülerinnen und Schüler**

- verfügen über Grundfertigkeiten im Drehen, Rollen, Überschlagen, Springen, Schwingen, Stützen und Balancieren sowie in Ständen an verschiedenen Geräten und Gerätekombinationen,
- verbinden einzelne Elemente zu einer Übungsverbindung,
- kennen Bewegungsmerkmale und beachten sie beim Üben,
- wenden grundlegende Techniken des Helfens und Sicherns an,
- bauen Geräte einschließlich Matten sicher auf und ab.

**Inhalte: Erkunden/ üben von Bewegungsabläufen**

**LEK:**

ungebundene Form		Rollen, Drehen, Schwingen, Stützen, Springen, Balancieren, Klettern an unterschiedlichen Geräten, Kombinationen und Arrangements	
gebundene Form	Boden	- Rolle vorwärts - Rolle rückwärts - Kopfstand - Aufschwingen in den flüchtigen Handstand, Abrollen - Handstütz-Überschlag seitwärts - gymnastische Elemente: Stände, Schritte, Sprünge	Komplexübung
	Sprung Bock Doppelbock Kasten	- Aufhocken-Strecksprung - Dreh-Sprunghocke - Sprunggrätsche - Sprunghocke	7 – Bock 8 - Doppelbock
	Reck	- Sprung in den Stütz - Hüftaufschwung - Knieauf-, Knieabschwung - mindestens eine Umschwungbewegung (Hüft-, Knie-, Spreizumschwung) - Hüftabzug - Dreh-, Spreiz-, Absitzen - Felgunterschwung (Schrittstellung)	Komplexübung
	Stufenbarren	- Sprung in den Stütz - Hüftaufschwung am unteren und zum oberen Holm - Knieab-, Knieaufschwung - Spreizen und Drehen am unteren Holm - Hüftabzug Felgunterschwung mit Fußaufsatz	Einzelelemente
	Barren	- Sprung in den Stütz, Vorschwung in den Grätschsitz - Schwingen aus dem Stütz in den Grätsch- oder Außenquersitz - Grätschsitz, Einschwingen - Vorschwung, Kehre zum Außenquerstand - Oberarmrolle vorwärts - Drehspreizen in unterschiedlichen Variationen - Wende in den Außenquerstand	Komplexübung

		- Kehre mit $\frac{1}{4}$ - Drehung zum Holm - Überspreizen mit $\frac{1}{4}$ - Drehung in den Grätschsitz - Hockwende in den Querhockstand	
	Schwebebalken	- Sprungaufhocke - gymnastische Elemente: Stände, Schritte, Drehungen, Sprünge, Schwebesitz, Kniewaage - Abgänge: Streck-, Hock-, Grätschsprung	Komplexübung
Fakultative Inhalte	Paar- und Gruppenturnen	(synchron) am Boden und an unterschiedlichen Geräten	
	Trapez/ Ringe	Schwingen, Drehen, Halteelemente	
	Hindernisturnen	Gerätekombinationen unter Verwendung von Turnübungen	
	Akrobatik	Elemente mit Partner/-in und in der Gruppe	
	Minitramp	Streck-, Grätsch-, Hocksprung	
<b>Mögliche Vernetzungen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• spezielle Kräfte in der Physik</li> <li>• Sport und Gesundheit (Ernährung, Sport und Doping)</li> </ul>			



## Schulinterner Rahmenlehrplan Sport

### Bewegungsfeld: Bewegen an und mit Geräten

**Sportart: Turnen**

**Jahrgangstufe: 9/10**

**Kompetenzbezug:**

**Die Schülerinnen und Schüler**

- verfügen über entwickelte Fertigkeiten im Drehen, Rollen, Überschlagen, Springen, Schwingen, Stützen und Balancieren sowie in Ständen an verschiedenen Geräten und Gerätekombinationen,
- führen erlernte Techniken in Kombinationen mit verbessertem Bewegungsfluss aus,
- benennen, beschreiben und analysieren Bewegungsgrundmuster der gelernten Techniken,
- wenden die Techniken des Helfens und Sicherns selbstständig an,
- bauen Geräte einschließlich Matten sicher auf und ab.

**Inhalte: Festigung von bekannten Bewegungsabläufen und Erlernen neuer Elemente**

**LEK:**

**Theorie:**

ungebundene Form		Rollen, Drehen, Schwingen, Stützen, Springen, Balancieren, Klettern an unterschiedlichen Geräten, Kombinationen, Arrangements		Technik der Elemente Methodische Reihen ausgewählter Elemente Sichern und Halten Sport und Doping Sport und Ernährung Aufbau der Übungsstunde
gebundene Form	Boden	- Sprungrolle - Rolle rückwärts in unterschiedliche Endstellungen - Handstand - Handstand-Abrollen - Handstütz-Überschlag seitwärts mit ¼ – Drehung - gymnastische Elemente: Stände, Schritte, Drehungen, Sprünge	Komplexübung	
	Bock, Doppelbock, Kasten, Pferd Sprunghöhe mind 1,10 m	- Sprunggrätsche - Sprunghocke	9 Pferd: Grätsche oder Hocke 10 Pferd . Grätsche	

			und Hocke Jungen: längs
	Reck	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hüftaufschwung, auch aus dem Schlussstand</li> <li>- Spreiz- oder Knieumschwung</li> <li>- Hüftumschwung</li> <li>- Felgunterschwung (aus dem Stand)</li> </ul>	Komplexübung
	Stufenbarren	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hüftaufschwung am unteren und zum oberen Holm oder Aufhocken am unteren Holm</li> <li>- Spreizen und Drehen am unteren Holm</li> <li>- Knieab- und -aufschwung mit Griffwechsel</li> <li>- mindestens eine Umschwungbewegung</li> <li>- Abgang: Unterschwung vom unteren Holm oder Dreh-Sprunghocke oder Hohe Wende</li> </ul>	Komplexübung
	Barren	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stemmaufschwung aus dem Vorschwingen in den Grätschsitz</li> <li>- Rolle vorwärts in den Grätschsitz, Außenquersitz</li> <li>- Schwingen im Stütz und im Oberarmhang</li> <li>- Oberarmstand</li> <li>- Wende oder Kehre</li> </ul>	Komplexübung
	Schwebebalken	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sprungaufhocken oder Auflaufen oder Aufhocken einbeinig mit Seitspreizen</li> <li>- gymnastische Elemente: Stände, Schritte, Drehungen, Sprünge</li> <li>- Standwaage</li> </ul>	Komplexübung

		- mindestens ein balkennahes Element - Hock- oder Grätschsprung oder HandstützÜberschlag seitwärts		
Fakultative Inhalte	Paar- und Gruppenturnen	(synchron) am Boden und an unterschiedlichen Geräten		
	Trapez/ Ringe	Schwingen, Drehen, Halteelemente		
	Hindernisturnen	Gerätekombinationen unter Verwendung von Turnübungen		
	Akrobatik	Elemente mit Partner/-in und in der Gruppe		
	Minitramp	Grätschwinkel-, Bücksprung		
<b>Mögliche Vernetzungen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Physik: Kräfte und Bewegungen, Vertiefungen zur Mechanik</b></li> <li>• <b>Sport und Gesundheit (Sport und Doping)</b></li> <li>•</li> </ul>				

Gerät	Einführung der Elemente	Klasse 7	Klasse 8	Klasse 9	Klasse 10
<b>Mädchen</b>					
<b>Stufenbarren</b>	Hüftaufschwung (am unteren, oberen Holm)	x			
	Drehsprunghocke	x			
	Hüftabzug	x			
	Felgunterschwingung (aus dem Sitz, aus dem Stütz, aus dem Stand)	x			
	Hüftumschwung rückwärts			x	
	Spreizumschwung vorwärts				(x)
	Überspreizen mit und ohne Drehung	x			x mit
	Hohe Wende		x		
	Knie-Ab-, Knie-Aufschwung (mit und ohne Griffwechsel)	x			x mit
<b>Schwebebalken</b>	Sprung in den Stütz, Überspreizen mit ¼ Drehung	x			
	Aufhocken (einbeinig oder beidbeinig)	x			
	Hockwende				
	Auflaufen mit Stütz einer Hand		x		
	Standwaage	x			
	Nachstellschritte, Nachstellsprungschritte	x			
	Wechselsprünge	x			
	Strecksprung	x			
	Kniewaage	x			
	Hocksprung		x		
	Drehung beidbeinig (Stand, Hocke)	x			
	Abgang: Strecksprungvariante	x			
	Abgang: Handstützüberschlag sw				(x)
<b>Boden</b>	Rolle vw	x			
	Rolle rw	x			
	Sprungrolle	x			
	Standwaage	x			
	Handstand	x			
	Kopfstand	x			
	Handstützüberschlag sw	x			
	Rondat				(x)
	Schersprung	x			
	Hockschersprung	x			
	Sprungverbindung		x		
	Strecksprung (auch als Variante)	x			

Gerät	Einführung der Elemente	Klasse 7	Klasse 8	Klasse 9	Klasse 10
<b>Jungen</b>					
<b>Reck</b>	Hüftaufschwung	x			
	Hüftabzug	x			
	Felgunterschwingung	x			
	Hüftumschwung rückwärts		x		
	Spreizumschwung			x	
	Knieumschwung rw			x	
	Überspreizen, Rückspreizen	x			
	Knie-Ab-, Knie-Aufschwung	x			
	Abgang: Durchhocken, Hockwende				x
<b>Barren</b>	Stützschnungen	x			
	Grätschsitz, Außenquersitz	x			
	Rolle	x			
	Schraubenspreizen	x			
	Abgang: Kehre, Wende	x			
	Stemmaufschwung			x	
	Oberarmstand			x	
	Abgang: Fechterflanke				x
	Kippstemmaufschwung				(x)
	Hüftaufschwung in den Liegestütz aus dem Außenquerstand				x
<b>Boden</b>	Rolle vw	x			
	Rolle rw	x			
	Rolle rw durch den flüchtigen Handstand				x
	Sprungrolle	x			
	Standwaage	x			
	Handstand	x			
	Kopfstand	x			
	Handstützüberschlag sw	x			
	Rondat				(x)
	Strecksprung (auch als Variante)	x			



## Schulinterner Rahmenlehrplan Sport

### Bewegungsfeld Laufen, Werfen, Springen

Sportart: Leichtathletik

Jahrgangsstufe 7/8

#### Kompetenzbezug:

#### Die Schülerinnen und Schüler

- legen eine Kurzstrecke (bis 100m) in hohem Tempo zurück,
- laufen schnell und rhythmusbetont über Hindernisse/Hürden,
- halten bei langen Dauerlaufstrecken (25 Minuten und länger) ihr eigenes Tempo,
- steuern Anlauf, Absprung anforderungsgemäß, um möglichst weit und hoch zu springen,
- kennen funktionale Bewegungsausführungen zum Stoßen und setzen diese angemessen zur Verbesserung ihrer Stoßleistungen ein,
- absolvieren einen schülerorientierten Mehrkampf,
- haben Kenntnisse über die notwendigen Sicherheitsmaßnahmen und wenden diese an,
- wenden Regeln und Wettkampfvorschriften an und variieren sie.

Laufen	ausdauernd	Spiele, Spielformen, Wettbewerbe, Übungsformen zur vorwiegenden Entwicklung von Laufausdauer
		Läufe in Gruppen, Reihen u. a.
		z. B. Erbeuten, Zeitschätzer, Zeigerlauf, Paarlauf, Trabstaffel, Rundenwahllauf, Verfolgungslauf, Hindernislauf, Mannschaftsbiathlon
		Dauerläufe über 20 Minuten
		Leistungsläufe über 800 / 1000 m
	schnell	schnelles Laufen, Reagieren und Beschleunigen entwickeln
		Fang- und Laufspiele (Sprintspiele)
		Läufe über Kurzdistanzen, Sprint-ABC, Steigerungsläufe, Tempoläufe
		Hoch- und Tiefstart, Reaktionsschulung, Startsignale (optisch, akustisch)
		Staffelläufe (Umlaustaffel, Rundenstaffel, Endlos-Staffel), Wechseltechniken (fliegende, außen)
		Leistungsläufe bis 75 m
	rhythmisch	rhythmisches Überlaufen von flachen Hindernissen mit variablen Höhen und Abständen
		von flachen Hindernissen mit fixen Abständen mit 3- und 4-Schritt-Rhythmus
Springen		Spiele, Spielformen, Wettbewerbe, Übungsformen zur Sammlung vielfältiger Sprungerfahrungen
		ein- und beidbeiniges Abspringen: Sprungstaffeln, Sprungarten, Steigsprünge als Über- bzw. Aufsprünge, Sprunglauf, Einbeinsprünge, Wechselsprünge ohne und mit Rhythmuswechsel
		z. B. Hinkstaffel in Paar- und Mannschaftsform, Hink-Kampf, Springender Kreis, Hink-Hasche, Sprungstaffel mit unterschiedlichen Aufgabenstellungen und Hindernissen, Mannschafts-Weitsprungstaffel, Zielspringen

		Sprungparcours entwerfen, Sprunghilfen nutzen
	Weit	Sprungkoordination
		weitenorientierte Sprungübungen (raumgreifende Landung)
		Anlaufgestaltung (Anlauflänge und -tempo variieren, Anlaufgenauigkeit)
		Absprungzone
		Schrittweitsprung zur Hangsprungtechnik weiterführen
		Leistungssprünge mit individueller Anlaufgestaltung, Absprung aus der Zone und vom Balken
	Hoch	Anlaufgestaltung (gerade, schräg, bogenförmig)
		höhenorientierte Sprungübungen (Fantasiesprünge)
		Schersprung, Straddle, Flop
Werfen/ Stoßen		Spielformen mit dem Medizinball
		Spiele, Spielformen und Wettbewerbe zur Sammlung vielfältiger Wurf- und Stoßerfahrungen, z. B. Mattenball, Balljagd, Mannschaftszonenwerfen/-stoßen, Zielwurf/-stoßvarianten als Mannschaftswettbewerb, Wettwanderball, Mannschaftsverfolgungsball, Kreistreffball, Ballvertreiben, Laufender Keiler, Bälle weg...
		Ziel-, Zielweit- und Weitwerfen mit unterschiedlichen Geräten (Bälle, Tetrapoden, Wurfstäbe, Wurfringe, Gymnastikreifen...)(Kein Speer oder Diskus)
		Schlagwurf (aus dem Anlauf)
		Leistungswürfe oder -stöße
fakultativ	Stoßen	Stoßen mit unterschiedlichen Geräten
	ausdauernd	Orientierungslauf, Crosslauf
		<b>Jahrgangsstufe 9/10</b>
Laufen	ausdauernd	Spiel-, Übungsformen und Wettbewerbe zur vorwiegenden Entwicklung von Laufausdauer, z.B. Erbeuten, Zeitschätzer, Rundenwahllauf, Paarlauf, Verfolgungslauf, Hindernislauf, Mannschaftsbiathlon
		Grundlagenausdauer verstärkt entwickeln
		Fahrtspiel, Zeitläufe, Dauerlauf mit und ohne Zusatzaufgaben, Belastung unter der anaeroben Schwelle
	Leistungsläufe	12-Minuten-Lauf
		Dauerläufe 25 Minuten und länger
		über 800m/ 1000m/ 1500m
	schnell	vielfältige Spiele und Übungsformen zur vorrangigen Entwicklung von Laufschnelligkeit in Kopplung mit koordinativen Anforderungen, z. B. Staffelspiele mit verschiedenen Ablöseformen, Paar- bzw. Mannschaftslauf, Rückwärtslauf, Haschespiele, Platzwechselspiele, Schwarz-Weiß, Ziellaufen, Nummernwettlauf, Blind-Sprint, Fangt die Schlange, Bänderrauben, Tolles Rennen, Huskierennen
		Körperexperimente, verschiedene Körperhaltungen erproben





## Schulinterner Rahmenlehrplan Sport

### Bewegungsfeld: Rückschlagspiele

**Sportart: Tischtennis**

**Jahrgangstufe: 7/8**

**Kompetenzbezug:** Die Schülerinnen und Schüler

- wenden grundlegende spielmotorische Fertigkeiten und einfache taktische Anforderungen in den ausgewählten Spielen an,
- erklären grundlegende Spielregeln, Schiedsrichterzeichen und wenden sie an,
- führen einfache Kampf- und Schiedsrichtertätigkeiten aus.

**Inhalte:**

**LEK:**

Technik	Ballgewöhnung Vh- und Rh-Aufschlag Vh- und Rh-Schupfschlag Vh- und Rh-Konterschlag Vh-Treibschlag	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pellen, Tippen,</li> <li>• Balancieren, Fangen und Werfen im Stand und in der Bewegung</li> <li>• Erlernen, Festigen und Anwenden einfacher Schlagtechniken und Aufschläge mit Vorhand und Rückhand vom direkten zum indirekten Spiel/ vom diagonalen zum parallelen Spiel/ vom langsamen zum schnellen Spiel/ vom weiträumigen zum tischnahen Spiel/ vom Spiel miteinander zum Spiel gegeneinander</li> </ul>	Siehe Bewertungskriterien
Taktik	Einzel- und Doppelspiel unter vereinfachten Bedingungen  Erfahren von Wettkampfsituationen, Lauf- und Schlagtechniken in einfachen und komplexen Übungssituationen, Übungsbetrieb in der Gruppe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• einfache und taktische Grundmuster im Einzel und Doppel mit Variation der Ballgeschwindigkeit und Ballrichtung</li> <li>• Verhalten gegen Angriffs- und Abwehrspieler, differenzierte Formen der Aufstellung, der Laufwege, der Körperhaltung, der Stellung zum Tisch</li> <li>• einfache Wettkampfformen und Übungsspiele (Laufendes Band), „Chinesisch“, Kaiserturnier, Gruppenturniere</li> </ul>	Spielnote
Kenntnisse	Spielregeln für Einzel und Doppel Technikmerkmale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zählweise, Spieltisch und -linien, Auf- und Rückschlag</li> <li>• Bewegungsmerkmale der Grundtechniken</li> </ul>	Regeltest Technikmerkmale

**Mögliche Vernetzungen:**

Ph: Spezielle Kräfte in der Physik  
Fremdspr: Freizeit und Interessen

<b>Bewertungskriterien</b>			
Jahrgangsstufen 7 und 8			
<p>A) Kontern VH/RH diagonal/parallel                      B) Wissen:                      Ausholbewegung, Schlagbewegung, offene, geschlossene Schlägerhaltung</p>	<p>Grundstellung vor dem Spiel, Beinarbeit                      Nachstellschritte, Schlägerhaltung.                      Balltreffpunkt aufsteigender Ball, Ausholbewegung-Schlagbewegung (von hinten unten nach vorn oben), geschlossenes Schlägerblatt</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• JST 7 VH-Kontern diagonal oder parallel gegen eingespielte Bälle</li> <li>• JST 8 VH/RH im Wechsel</li> </ul>	<p>Note                      1 = 20-18                      2 = 17-14                      3 = 13- 10                      4 = 9 – 6                      5 = &lt; 5</p>
<p>Schupfschlag VH/RH</p>	<p>Sicherheit!                      offenes Schlägerblatt, Ausholbewegung Schlagbewegung (von hinten fast parallel nach vorn, VH/RH exakte Bein-Stellung, Handgelenkeinsatz für Unterschnitt</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schupfschläge mit Partner VH/RH</li> </ul>	<p>innerhalb 2 Min. in einer Serie:                      Note                      1 = 30                      2 = 25                      3 = 20                      4 = 12                      5 = 6</p>
<p>A) Aufschlag VH/RH                      B) Aufschlagregeln</p>	<p>Grundstellung und Schlägerhaltung, geschlossenes Schlägerblatt beim Konteraufschlag, offenes Blatt beim Unterschnittaufschlag</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• VH/RH-Aufschläge (Partner übt gleichzeitig die Annahme)</li> <li>• JST 7: diagonal und Konteraufschläge</li> <li>• JST 8: im Wechsel diagonal und parallel</li> </ul>	<p>Note                      1 = 20 - 18                      2 = 17 - 14                      3 = 13 - 10                      4 = 9 - 6                      5 = &lt; 6</p>
<p>A) Spielfähigkeit                      Kleine Spiele - Einzel/Doppel                      B) Spielregeln Einzel und Doppel</p>	<p>komplexe Anwendungen der erlernten Techniken, Laufverhalten, effektiver Einsatz von : VH/RH</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einzel u. Doppel</li> <li>• Chinesisch</li> </ul>	<p>Spielbeobachtung</p>



## Schulinterner Rahmenlehrplan Sport

### Bewegungsfeld: Spiele

**Sportart: Basketball**

**Jahrgangstufe: 7/8**

#### Kompetenzbezug:

Die Schülerinnen und Schüler

- wenden grundlegende spielmotorische Fertigkeiten und einfache taktische Anforderungen in den ausgewählten Spielen an,
- erklären grundlegende Spielregeln, Schiedsrichterzeichen und wenden sie an,
- führen einfache Kampf- und Schiedsrichtertätigkeiten aus.

#### Inhalte:

#### LEK:

Technik	Passen	- beidhändige Überkopf- und Brustpässe (direkt/indirekt), im Stand und in Bewegung, Fangen in verschiedenen Höhen im Stand und in Bewegung	siehe Anhang
	Dribbling	- beidseitiges Dribbling, fließender Führungshandwechsel	
	Wurf	Standardtechnik „Standwurf“ einhändig/beidhändig, Entfernung variieren, Freiwurf	
	Körpertäuschung	- 1:1-Spiel mit Tempo- und Richtungswechsel mit / ohne Ball, Fintieren - Umspielen Korbleger	
Taktik	Schnellangriff	- Schnellangriff (Fast-Break) 1:0 / 2:0 / 3:0	
	Doppelpass	- Doppelpassvarianten (Give on go)	
	Freilaufen	- Freilaufen ohne Ball (Cut), Spieler schneiden den Laufweg des Mitspielers	
	Dreieckspiel	- Ball wird im Dreieck zugespielt (Triangel)	
	Abwehr	- Mannverteidigung (MV)	
Spielfähigkeit		- Basketballspiel auf Halbfeld 4:4 +1	
Kenntnisse	Spielregeln	- Rückspiel, Zeit- und Schritregel, Freiwurf, Halteball, Spielfeld	
	Schiedsrichterzeichen	- „Schrittfehler“, „Doppeldribbling“, „persönliches Foul“, „Ball im Aus“, „Korbtreffer“	

	Technikmerkmale	Dribbling, Korbleger, Zweier- Kontakt-Rhythmus	
	taktische Grundsätze	- Angriff: Freilaufen (Cut) Abwehr: Mannverteidigung (MV)	
<b>Mögliche Vernetzungen:</b> <b>Fremdspr:</b> Freizeit und Interessen <b>LER:</b> Stars und Idole, Ideale, Vorbilder			



## Schulinterner Rahmenlehrplan Sport

### Bewegungsfeld: Spiele

**Sportart: Basketball**

**Jahrgangstufe: 9/10**

#### Kompetenzbezug:

##### Die Schülerinnen und Schüler

- wenden erlernte spielmotorische Fertigkeiten sowie grundlegende individual- und gruppentaktische Verhaltensweisen in den ausgewählten Spielen an,
- besitzen Kenntnisse zu grundlegenden Spielregeln, wenden Schiedsrichterzeichen und Fachbegriffe an,
- nehmen Kampf- und Schiedsrichterfunktionen wahr und akzeptieren Entscheidungen Gleichaltriger.

#### Inhalte:

#### LEK:

Technik	Passen	- ein- und beidhändige Überkopf- und Brustpässe im Stand und in Bewegung, gegen Hindernisse/ Gegenspieler (halbaktiv) Fangen in verschiedenen Höhen im Stand und in Bewegung	siehe Anhang
	Dribbling	- beidseitiges Dribbling im Stand und in Bewegung mit Hindernissen/Gegenspielern	
	Wurf	- Korbleger aus dem Zweierkontakt mit Gegenspieler, Standwurf einhändig, Sprungwurf einhändig, Unterhandkorbleger	
	Körpertäuschung	- Festigung 1:1-Spiel (Finte)	
	Rebound	- in Abwehr und Angriff in Verbindung mit Korbleger und Positionswurf	
	Sternschritt	- mit halbaktivem Gegenspieler	
Taktik	Angriff-Gruppentaktik	Spiel nach Positionen (Center/ Flügel/Aufbau), Einordnen nach Spielpositionen (siehe Jahrgangsstufen 7 und 8)	
	Angriffs-/Mannschaftstaktik	-siehe 7/8	
	Abwehr	- vorrangig Mannverteidigung (MV),	

		sowie Passund Korbwegverteidigung	
Spielfähigkeit		- Basketballspiel auf Halbfeld (3:3 inklusive konkrete Aufgabenstellungen in Angriff und Abwehr), Ganzfeld (4:4 / 5:5)	
Kenntnisse	Spielregeln	-Strafen, Spielerwechsel	
	Schiedsrichterzeichen	- „Übertreten“	
	Technikmerkmale	- Sprungwurf einhändig, Unterhandkorbleger	
	taktische Grundsätze	- Spielpositionen (Center, Flügel, Aufbau),	
<b>Mögliche Vernetzungen:</b> <b>Fremdspr: Freizeit und Interessen</b> LER: Stars und Idole, Ideale und Vorbilder Ma: Situationen mit quadratischen Funktionen beschreiben Ph: Kräfte und Bewegungen Vertiefungen zur Mechanik			



## Schulinterner Rahmenlehrplan Sport

Bewegungsfeld: Spiele

Sportart: Volleyball

Jahrgangstufe: 7/8

Kompetenzbezug			
Die Schülerinnen und Schüler			
- wenden grundlegende spielmotorische Fertigkeiten und einfache taktische Anforderungen in Volleyball an,			
- erklären grundlegende Spielregeln, Schiedsrichterzeichen und wenden sie an,			
- führen einfache Kampf- und Schiedsrichtertätigkeiten aus.			
Inhalte	Fertigkeiten	Hinweise	LEK
allgemeine Grundlagen/Entwicklung körperlicher Fähigkeiten	Schnellkraft,Schnelligkeitsausdauer Orientierungs-,Reaktionsfähigkeit sowie Beweglichkeit	beidhändige Annahme von hohen und Knie, Schulter und reichhoch gespielten Bällen. Genaues Zuspiel zu beliebigen Partner im Angriffs- und Abwehrfeld.	Athletik Reichhöhe Japanetest
Technik	oberes Zuspiel	Übungsformen zum genauen oberen Zuspiel zu unterschiedlichen Positionen	Paarweise (20)
	unteres Zuspiel	Übungsformen zur Ballannahme und zum genau unteren Zuspiel zu unterschiedlichen Positionen	Techniknote
	Aufschlag/frontal von unten	Ball von Grundlinie in Zielbereiche (l/r) schlagen, Angabensicherheit ist Ziel.	Aufschläge (6) 3 rechts/ 3 links
Spielfähigkeit/ Taktik	Sich um die Einhaltung der Aktionsräume bemühen	3:3/4:4- Spiel (kleines Spielfeld), kooperatives Spielen,nach dritter Ballberührung Netzüberquerung Spiel ohne Fuß	Spielnote (Anwendung Technik/ Taktik Spielfähigungkeit)
Kenntnisse	Spielregeln	Regeln zum Spielen des Balls, Aufstellung der Spieler im Feld,Spielfeld, Netzhöhen, Zählweise, Punkt Satzgewinn	
	Schiedsrichterzeichen	"Ball aus", "Ball in", "Netz berührt", " Ball berührt"	
	Technikmerkmale	oberes Zuspiel , unteres Zuspiel, Aufschlag frontal von unten	
	taktische Grundsätze	Annahme-Zuspiel-Angriffspritschen, Aktionsräume nutzen	
fakultative Inhalte	Aufschlag (frontal von oben), Einerblock, Angriffsschlag, 6:6- Spiel		
Bemerkungen : Netzhöhe 2,30m;			

Sportart: Volleyball		Doppeljahrgangsstufe 9/10	
Inhalte			
allgemeine Grundlagen/Entwicklung körperlicher Fähigkeiten	Schnellkraft, Schnelligkeitsausdauer Orientierungs-, Reaktionsfähigkeit sowie Beweg-	beidhändige Annahme von hohen und knie, schulter und reichhoch gespielten Bällen. Genaues Zuspiel zu Mitspieler im Angriffsfeld. Ballrichtung und Höhe entsprechend der Angriffszielstellung.	
Technik	oberes Zuspiel	parallel zum Netz, vom Netz ins Hinterfeld, oberes Zuspiel( hoch) Erhöhte Anforderungen an Genauigk.	
	unteres Zuspiel	präzises Zuspiel über die Dr Drei (" erster Ball")	
	Aufschlag/frontal von oben	präzise Tennisaufgabe ,hohe Zielgenauigkeit, Angabensicherheit schulen, geringe Fehlerquote	
	Angriffsschlag	Angriffsschlag nach hohem Zuspiel und aus dem Hinterfeld.Dreierhythmus Anlauf mit Doppelarmschwung präzisieren, vertikaler Absprung(Timing)	
	Einerblock	beibeiniger Absprung (vertikal) nach Side-Step	
Taktik	Angriff	Aufgabenverteilung für die einzelnen Positionen, Wechsel von drei auf Zwei oder Drei auf Vier im Angriff.	
	Abwehr	Annahme des Aufschlages Aufgabenstellung den 1. Ball als präzises Zuspiel Sechs deckt EiEinerblock	
Spielfähigkeit		schnelles und genaues Einschätzen der jeweiligen Spielsituation u. sofort Anwendung der entspr. Technik	
Kenntnisse	Spielregeln	Beherrschung der Spielregeln um ein Spiel o. Turnier zu leiten, Aufgaben d. 1.u.2. Schiedsrichter, Linienrichter u.a.	
	Schiedsrichterzeichen	Können Handzeichen zur Leitung eines Spieles ausführen (mind.14). "Auszeit", " Spelerwechsel", "gehalt. Ball", "Eindringen in das gegn. Feld"	
	Technikmerkmale	Angriffsschlag,Aufschlag frontal von oben, Zweierblock, oberes Zuspiel, unteres Zuspiel	
	taktische Grundsätze	Positionswechsel der III auf II oder IV nach Angabenausführung	
fakultative Inhalte	Aufschlag im Sprung		

Sportart: Volleyball Jahrgangsstufe 7/8			
Inhalte		Fertigkeiten	Hinweise
allgemeine Grundlagen/Entwicklung körperlicher Fähigkeiten		Schnellkraft,Schnelligkeitsausdauer Orientierungs-,Reaktionsfähigkeit sowie Beweglichkeit	beidhändige Annahme von hohen und niedrigen Bällen, Schulter und Knie, Schulter und Knie hoch gespielten Bällen. Genaues Zuspiel zu beliebigen Partner im Angriffs- und Abwehrfeld.
Technik		oberes Zuspiel	oberes Zuspiel mit individuell an Angriffsspieler angepasster Höhe parallel zum Netz ( hohe Bälle)
		unteres Zuspiel	als Ballannahme u. Feldabwehr, Zielgenauigkeit d. 1. Annahme erhöhen
		Aufschlag/frontal von unten	Ball von Grundlinie in Zielbereiche schlagen, Arm und Handhaltung beachten, Angabensicherheit ist Ziel.
			Ball von Grundlinie in Zielbereiche schlagen, Netzhöhe verändern
Taktik		Angriff	nach Zuspiel über Position III kommt Angriffsspritschen von Position II/IV (sauberes Stellen)
		Abwehr	Dreierriegel und Position III am Netz
Spießfähigkeit		Sich um die Einhaltung der Aktionsräume bemühen	3:3/4:4- Spiel (kleines Spielfeld), kooperatives Spielen,nach dritter Ballberührung Netzüberquerung
Kenntnisse		Spielregeln	Regeln zum Spielen des Balls, Aufstellung der Spieler im Feld,Spielfeld, Netzhöhen, Zählweise, Punkt Satzgew
		Schiedsrichterzeichen	"Ball aus", "Ball in", "Netz berührt", " Ball berührt"
		Technikmerkmale	oberes Zuspiel , unteres Zuspiel, Aufschlag frontal von unten
		taktische Grundsätze	Annahme-Zuspiel-Angriffsspritschen, Aktionsräume nutzen
fakultative Inhalte		Aufschlag (frontal von oben), Einerblock, Angriffsschlag, 6:6- Spiel	
Bemerkungen :			



## Schulinterner Rahmenlehrplan Sport

### Bewegungsfeld: Spiele

#### Sportart: Volleyball

#### Jahrgangstufe: 9/10

<b>Kompetenzbezug</b>			
Die Schülerinnen und Schüler			
- wenden erlernte spielmotorische Fertigkeiten sowie grundlegende individual- und gruppentaktische Verhaltensweisen im Volleyball an,			
- besitzen Kenntnisse zu grundlegenden Spielregeln, wenden Schiedsrichterzeichen und Fachbegriffe an,			
- nehmen Kampf- und Schiedsrichterfunktionen wahr und akzeptieren Entscheidungen Gleichaltriger			
Inhalte	Fertigkeiten	Hinweise	LEK
allgemeine Grundlagen/Entwicklung körperlicher Fähigkeiten	Schnellkraft, Schnelligkeitsausdauer Orientierungs-, Reaktionsfähigkeit sowie Beweglichkeit	beidhändige Annahme von hohen und Knie, Schulter und reichhoch gespielten Bällen. Genaues Zuspiel zu beliebigen Partner im Angriffs- und Abwehrfeld.	Athletik Reichhöhe Japantest
Technik	oberes Zuspiel	parallel zum Netz, vom Netz ins Hinterfeld, oberes Zuspiel( hoch) Erhöhte Anforderungen an Genauigk.	Paarweise (20)
	unteres Zuspiel	präzises Zuspiel über die Pos. Drei (" erster Ball")	Techniknote
	Aufschlag/frontal von unten	Ball von Grundlinie in Zielbereiche (l/r) schlagen, Angabensicherheit ist Ziel.	Aufschläge (6) 3 rechts/ 3 links
Taktik	Angriff	nach Zuspiel über Position III kommt Angriffspritschen von Position II/IV (sauberes Stellen)	
	Abwehr	Annahme des Aufschlages/ Aufgabenstellung den 1. Ball als präzises Zuspiel zur Pos. 3	
Spielfähigkeit	Sich um die Einhaltung der Aktionsräume bemühen	4:4/6:6- Spiel, kooperatives Spielen, nach dritter Ballberührung Netzüberquerung Spiel ohne Fuß	Spielnote (Anwendung Technik/ Taktik Spielfähigkeit)
Kenntnisse (Theorie Kl.10)	Spielregeln	Beherrschung der Spielregeln	
	Schiedsrichterzeichen	Können ausgewählte Handzeichen zur Leitung eines Spieles ausführen (mind. 5)	
	Technikmerkmale	Aufschlag frontal von unten oberes Zuspiel, unteres Zuspiel	
	taktische Grundsätze	Rotationsprinzip Aufgaben der jeweiligen Positionen	
fakultative Inhalte	Aufschlag von oben Einerblock Angriffsschlag		
Bemerkungen : Netzhöhe 2,30m;			



## Schulinterner Rahmenlehrplan Sport

**Bewegungsfeld: Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten**

**Sportart: Turnen**

**Jahrgangstufe: 7/8**

**Kompetenzbezug: Die Schülerinnen und Schüler**

- kombinieren grundlegende Bewegungselemente und Schrittfolgen allein und in der Gruppe unter Ausnutzung verschiedener Raumwege zu einer Bewegungsabfolge,
- benennen grundlegende Eigenschaften und Nutzungsmöglichkeiten von Handgeräten und setzen sie zur Bewegungsgestaltung ein,
- kennen unterschiedliche Tanzarten (Folklore, Jazz, Rock'n'Roll, Modern Dance, Hip-Hop, Break-Dance etc.), ihre spezifischen Ausdrucks- und Kommunikationsformen,
- wenden Elemente der Gymnastik im Unterricht bewusst an,
- praktizieren gegenseitige Hilfe und Korrektur beim Üben.

Tanz	Aerobic, Hip-Hop, Modern Dance, Jazz-Dance, Rock'n Roll, Folklore (wahlweise 1-2 Tänze)	- Grundschrirte, Übungsverbindungen (vorgegeben und selbstgestaltet) - Einführung in musikalische Grundlagen
motorische Fähigkeiten	Koordination	- Schrittfolgen - Zusammenspiel von Armen und Beinen
	Körperwahrnehmung	- Körperhaltung, Spannung, Entspannung
	Beweglichkeit	- Grundlagen der Dehnung
	Ausdauer	- Tänze und Aerobicfolgen
<b>Jahrgangsstufe 9/10</b>		
Tanz	siehe 7/8 (wahlweise 1 Tanz)	- Grundschrirte, Übungsverbindungen (vorgegeben und selbstgestaltet) - Festigung der musikalischen Grundlagen
motorische Fähigkeiten	Koordination	- siehe 7/8 - Balance - Bewegungen mit dem Gerät
	Körperwahrnehmung	- siehe 7/8
	Beweglichkeit	- siehe 7/8
	Ausdauer	- siehe 7/8

		- Übungsverbindungen
Gymnastik	Seil, Ball, Reifen, Keule (wahlweise 1 Gerät)	- Erlernen gerätspezifischer Techniken - Erlernen einer Pflichtverbindung und einer Kür
	Grundformen	- Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen, Federn, Drehen

**LK in Jahrgangsstufe 7/8:**

-Choreographie über 128 ZZ (64 ZZ Pflicht, 32 ZZ Kür – mit Wiederholung)

**LK in Jahrgangsstufe 9/10:**

-Choreographie über 128 ZZ (64 ZZ Pflicht, 64 ZZ Kür) oder Tanz

-Übungsverbindung über max. 128 ZZ mit selbstgewähltem Gerät)

**Bewertung:**

-Technik (Ausführung der Grundtechniken und Schritte, Übereinstimmung von Bewegung und Musik)

-Gesamteindruck (Synchronität, Bewegungsausführung, Raumgestaltung)