

Schulcurriculum Sport



	Jahrgang 5	Jahrgang 6	Jahrgang 7	Jahrgang 8	Jahrgang 9	Jahrgang 10
 Leichtathletik	<ul style="list-style-type: none"> Werfen Laufschule Schnell laufen Weit springen Ausdauernd laufen Staffelspiele 	<ul style="list-style-type: none"> Werfen Laufschule Schnell laufen Weit springen Ausdauernd laufen Staffelspiele 	<ul style="list-style-type: none"> Ausdauernd laufen Hindernisse überlaufen (Rhythmusschulung) Stoßen/ alternative Würfe (Drehwurf,...) Starttechniken s. Jg. 5 und 6 	<ul style="list-style-type: none"> Ausdauernd laufen Hoch springen Speerwurf (Hallenspeere) s. Jg. 7 	<ul style="list-style-type: none"> Ausdauernd laufen Lerngruppenbezogene Disziplinangebote (z.B. Hochsprung, Kugelstoßen, Stabhochsprung,...) 	*
 Schwimmen §		<ul style="list-style-type: none"> Regeln und Verhalten im Schwimmbad (Organisation „Kreisverkehr“) Wassergewöhnung Grobform/ Feinform „Brustschwimmen“ Evtl. Schwimmabzeichen ggf. Einführung „Kraul“ Startsprung 	*	*	*	*
 Gerätturnen	<ul style="list-style-type: none"> Turnerische Grundlagen Stationentraining (Stützen, Körperspannung, Gleichgewicht, Hilfestellung) Bodenturnen: Rolle vw, Handstand, Rad + Verbindungen Einführung Sprung: Hockwende Kasten, Grätsche Bock Akrobatik 	<ul style="list-style-type: none"> Festigung Jg.5 Einführung der Geräte (Reck, Barren, Schwebebalken, Ringe) 	<ul style="list-style-type: none"> Festigung der Geräteübungen Minitrampolin§ (Grundsprünge) 		<ul style="list-style-type: none"> Minitrampolin § Festigung der Grundsprünge Handstützüberschlag (Minitrampolin/ Sprungbrett) Parcours 	
 Handball		<ul style="list-style-type: none"> Ballgewöhnung Passen & Fangen Dribbeln Schlagwurf Freilaufen Partei ball Grundregeln „Haba“ 		<ul style="list-style-type: none"> Festigung Jg. 6 Sprungwurf, Fallwurf Tempo gegenstoß Einführung Spieltaktiken von Spielformen zum Zielspiel 	<ul style="list-style-type: none"> 	*

§ Voraussetzung hierfür ist eine qualifizierte Lehrbescheinigung

Stand: November 2022

Schulcurriculum Sport






	Jahrgang 5	Jahrgang 6	Jahrgang 7	Jahrgang 8	Jahrgang 9	Jahrgang 10
 Fußball	<ul style="list-style-type: none"> • Teambuilding • Ballgewöhnung • Dribbling • Pässe & Stoppen (Innenseite) • Schießen (Spannstoß) • Von der Spielform zum Zielspiel • Grundregeln „Fuba“ 	*	*	*	*	*
 Basketball			<ul style="list-style-type: none"> • Ballgewöhnung • Dribbling • Passen & Fangen (Druckwurf) • Korbwurf • Freilaufen • Parteiball • von der Spielform zum Spiel 3:3/ Streetball • Grundregeln „Baba“ 	<ul style="list-style-type: none"> • Festigung Jg. 7 • Korbleger • Über Spielformen zum Zielspiel 	*	*
 Volleyball					<ul style="list-style-type: none"> • Ballgewöhnung • oberes und unteres Zuspiel • Aufschlag • von Spielformen zum 1:1 und 2:2 • Grundregeln „Voba“ • Beachvolleyball 	<ul style="list-style-type: none"> • Festigung Jg. 9 • von Spielformen zum Zielspiel • Beachvolleyball
 Hallenhockey			<ul style="list-style-type: none"> • Ballgewöhnung, Schlägerhaltung • Dribbling • Passen & Stoppen • Schusstechnik • Freilaufen • Grundregeln „Unihoc“ 		<ul style="list-style-type: none"> • Festigung Jg. 7 • Taktikschulung • Miniturniere 	

§ Voraussetzung hierfür ist eine qualifizierte Lehrbescheinigung

Stand: November 2022

Schulcurriculum Sport



	Jahrgang 5	Jahrgang 6	Jahrgang 7	Jahrgang 8	Jahrgang 9	Jahrgang 10
 Tischtennis			<ul style="list-style-type: none"> • Ballgewöhnung • Schlägerhaltung • Grobform der Vorhand- und Rückhandschlag-techniken • Aufschlag • Grundregeln • Spielformen (Rundlauf, Kaiserturnier,...) 	<ul style="list-style-type: none"> • Festigung Jg. 7 • Einführung in die Schlagtechniken „Topspin“ und „Unterschnitt“,... • Über Spielformen zum Zielspiel • Headieball 	*	*
 Klettern §			Bouldern §		Sichern/ Verantwortung übernehmen §	Toprope-Schein §
 Rollen, Gleiten, Fahren §	Waveboarden <ul style="list-style-type: none"> • Sicherheitsregeln • Gerätgewöhnung • Partnerübung/ Hilfestellungen • Fahrtechniken • Bremsen, Absteigen • eigenes Anfahren • Begriffe • Waveboard-führerschein 		Ski-AG/ 3. Sportstunde Waveboarden <ul style="list-style-type: none"> • Festigung der gelernten Techniken • Parcours • Waveboardgruppenspiele FIS-Verhaltensregeln (Erläuterungen und Test in der 3. Sportstunde) Schulski-/ Snowboardwoche § (Lerninhalte nach Könnenstand) Skilehrfahrt			
 Allgemeine athletische Ausbildung	<ul style="list-style-type: none"> • Spielformen zur Ausbildung konditioneller Fähigkeiten 	<ul style="list-style-type: none"> • Fitnessführerschein (Durchführung und Vorbereitung in der dritten Sportstunde) • Spiel- und Übungsformen mit und an Geräten (Ziehspiele, Kämpfen) 	<ul style="list-style-type: none"> • Kräftigen der Rumpfmuskulatur • AAA (allgemeine athletische Ausbildung) • Mobilisation, Dehnung und Kräftigung • Körperspannungsübungen • Funktionsgerechtes Heben • „Skigymnastik“ • Bodyworkout • Life Kinethik 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholung Jg. 7 • Funktionsgerechte Ausführung von: Hängen, Hangeln, Schieben, Stemmen, Steigen, Klettern, Stützen, Ziehen, • Stabilisierung der Hauptgelenke 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholung Jg.7 und 8 • Umsetzung der Inhalte unter intensiverer Belastung (Zirkeltraining) • Theoretische Grundlagen 	

§ Voraussetzung hierfür ist eine qualifizierte Lehrbescheinigung

Stand: November 2022

Schulcurriculum Sport



	Jahrgang 5	Jahrgang 6	Jahrgang 7	Jahrgang 8	Jahrgang 9	Jahrgang 10
 <p>Kleine Spiele</p>	<p>Quietschi, Völkerball, Brennball, Ultimate Frisbee, Flagfootball, Streethandball, Spikeball, Kooperationsspiele, ...</p>					
 <p>Gymnastik/ Tanz</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rope-Skipping • Übungen zur Koordination und Beweglichkeit • Kennenlernen der Geräte Ball und Band, Werfen und Fangen • Gummitwist 	<p>Eigene Tanzchoreografien (mit/ohne Geräte und Musik)</p>			<p>Arbeiten mit Steps: Kennenlernen der Grundschrte, Erstellen einer Übungsabfolge zu Musik mit Partner</p>	<p>Standardtanz (Foxtrott, Walzer, Rumba, Cha Cha Cha, Jive) auch in Zusammenarbeit mit Tanzschule <u>oder</u> Elemente des modernen Showtanzes mit Erstellen einer kurzen Choreographie (Partner oder Gruppe)</p>
 <p>Badminton</p>					<ul style="list-style-type: none"> • Gerätgewöhnung • Grobform: Aufschlag, Clear • von Spielformen zum Zielspiel • Grundregeln 	<ul style="list-style-type: none"> • Festigung Jg. 9 • Grobform: Drop, Smash • Spiel (Turnierformen)
 <p>Eigenverantwortlicher Sportunterricht</p>						<ul style="list-style-type: none"> • Schüler/innen gestalten eine Sportstunde

§ Voraussetzung hierfür ist eine qualifizierte Lehrbescheinigung

Stand: November 2022

Schulcurriculum Sport



	Jahrgang 5	Jahrgang 6	Jahrgang 7	Jahrgang 8	Jahrgang 9	Jahrgang 10
Externe Veranstaltungen/ Partner, außerschulische Lernorte	<ul style="list-style-type: none"> • Tischtennismobil • Bewegungs- und sportorientierte Klassenfahrt im Turnzentrum Alsfeld 	<ul style="list-style-type: none"> • RSV Lahn-Dill (Sport mit Beeinträchtigungen) Fächerübergreifend mit GL-Unterricht • Besuch eines Rollstuhlbasketballspiels • Freibadbesuch Albshausen 	<ul style="list-style-type: none"> • Skilehrfahrt • Wheel-Up • Eishalle • Freibadbesuch Albshausen 	<ul style="list-style-type: none"> • Besuch eines Handballspiels (TV Hüttenberg/ HSG Wetzlar,...) • Freibadbesuch Albshausen 	<ul style="list-style-type: none"> • Beachvolleyballanlage Odersbach • Freibadbesuch Albshausen 	<ul style="list-style-type: none"> • CUBE, Wetzlar • Beachvolleyballanlage Odersbach • Freibadbesuch Albshausen
schulinterne Jahrgangs-Miniturniere	Quietschiturnier (Faschingsdienstag oder Aschermittwoch)		Basketballturnier		Beachvolleyballturnier	
sonstiges	<ul style="list-style-type: none"> • Verantwortungsvoller und sachgerechter Umgang mit Sportgeräten • Sicherheitsaspekte beim Auf- und Abbau der Sportgeräte • Erziehung zu einer gesunden Ernährung • Bewegte Schule (Unterstützung täglicher Bewegungszeit auch außerhalb des Sportunterrichts) • Laufabzeichen des Hessischen Leichtathletikverbandes • Bundesjugendspiele (Mehrkampf) in der Sportart Leichtathletik 					
	* Weiterführung und zusätzliche sportartspezifische Inhalte möglich.					