

# Schulcurriculum Sport



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

§ Voraussetzung hierfür ist eine qualifizierte Lehrbescheinigung

Stand: November 2022

# Schulcurriculum Sport



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

§ Voraussetzung hierfür ist eine qualifizierte Lehrbescheinigung

Stand: November 2022

# Schulcurriculum Sport



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

§ Voraussetzung hierfür ist eine qualifizierte Lehrbescheinigung

Stand: November 2022

# Schulcurriculum Sport



	Jahrgang 5	Jahrgang 6	Jahrgang 7	Jahrgang 8	Jahrgang 9	Jahrgang 10
 <b>Kleine Spiele</b>						Quietschi, Völkerball, Brennball, Ultimate Frisbee, Flagfootball, Streethandball, Spikeball, Kooperationsspiele, ...
 <b>Gymnastik/ Tanz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rope-Skipping</li> <li>• Übungen zur Koordination und Beweglichkeit</li> <li>• Kennenlernen der Geräte Ball und Band, Werfen und Fangen</li> <li>• Gummitwist</li> </ul>		Eigene Tanzchoreografien (mit/ohne Geräte und Musik)	Arbeiten mit Steps: Kennenlernen der Grundschriften, Erstellen einer Übungsabfolge zu Musik mit Partner	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)	
 <b>Badminton</b>				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gerätgewöhnung</li> <li>• Grobform: Aufschlag, Clear</li> <li>• von Spielformen zum Zielspiel</li> <li>• Grundregeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Festigung Jg. 9</li> <li>• Grobform: Drop, Smash</li> <li>• Spiel (Turnierformen)</li> </ul>	
 <b>Eigenverantwortlicher Sportunterricht</b>						<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schüler/innen gestalten eine Sportstunde</li> </ul>

# Schulcurriculum Sport



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