

# **Schulinternes Curriculum des Gymnasiums Glinde**

## **Fach: Sport**

### **1. Präambel**

Das vorliegende schulinterne Curriculum für das Fach Sport versteht sich als ein dynamisches System. Es soll in den Folgejahren erprobt und auf seine Angemessenheit und Praktikabilität hin überprüft werden. In diesem Zusammenhang gilt es auch, die tabellarisch aufgeführten Kompetenzen und deren Förderung durch die einzelnen Unterrichtsinhalte zu spezifizieren. (vgl. 9.4)

Aufgabe des Fachbereiches Sport wird es sein, der Leistungsdivergenz der Schüler/innen sowohl inhaltlich-methodisch, als auch durch entsprechende Beschlüsse zur Leistungsbewertung gerecht zu werden.

Verschiedene Arbeitsgemeinschaften sollen den Schülerinnen und Schülern zum einen helfen, ihre sportlichen Leistungen dem Anforderungsprofil eines Gymnasiums anzupassen, und zum anderen ihre Interessen auch über den Pflichtunterricht hinaus verfolgen und ihre Fähigkeiten vertiefend ausbilden zu können. (vgl. 3.2)

### **2. Pädagogische Grundsätze**

- Offenes Sportverständnis ausbilden
- Anschlussfähigkeit über die Schulstufen hinweg gewährleisten
- Individuelle Voraussetzungen der Schüler/innen und situative Bedingungen der Schule berücksichtigen
- Bezüge zum Sport auch außerhalb der Schule herstellen
- Kompetenzen entwickeln und fördern
- Hinführung zum selbstständigen Gestalten des Unterrichts und zur selbstbewusst realistischen Eigenbewertung
- Rhythmisierung der Inhalte entsprechend der schulischen und regionalen Wettkämpfe und Veranstaltungen

### **3. Organisation des Sports**

#### **3.1 Sportunterricht**

- Nach Wunsch der Fachschaft Sport soll der Sportunterricht in drei Einzelstunden erteilt werden (Aspekt des täglichen Sich-Bewegens!).

- Orientierungsstufe: In diesen Altersstufen wird koedukativer Unterricht erteilt. Die Kontingentstundentafel sieht vor, dass in der Klassenstufe 5 drei, in der Klassenstufe 6 zwei Schulstunden pro Woche Sportunterricht erteilt werden.
- Jahrgangsstufen 7 bis 9: In diesen Altersstufen wird koedukativer Unterricht erteilt. Die Kontingentstundentafel sieht vor, dass in Klassenstufe 7 drei, in den Klassenstufen 8 und 9 jeweils zwei Schulstunden pro Woche Sportunterricht erteilt werden.
- Sekundarstufe II – grundlegendes Niveau: In diesen Altersstufen wird koedukativer Unterricht erteilt. Die Kontingentstundentafel sieht vor, dass in den Klassenstufen E bis QII jeweils zwei Schulstunden pro Woche Sportunterricht erteilt werden. (vgl. 8.1)
- Sekundarstufe II – viertes Prüfungsfach (P4): Derzeit besteht für die Schüler/innen am Gymnasium Glinde nach Fachkonferenzbeschluss nicht die Möglichkeit, Sport als viertes Prüfungsfach im Abitur zu wählen. In zukünftigen Fachkonferenzen wird über dieses Thema erneut diskutiert und abgestimmt werden und das schulinterne Curriculum – sofern nötig – angepasst werden. (vgl. 8.2)
- Sekundarstufe II – Sport als profilgebendes Fach (PgF): Ein Sportprofilkurs wird in der Sekundarstufe II in Übereinstimmung mit den Fachanforderungen des Faches Sport in der Einführungsphase pro Woche vierstündig unterrichtet – mindestens eine Stunde ist davon als Theoriestunde zu unterrichten. In der Qualifikationsphase I und II wird das Fach pro Woche jeweils fünfstündig unterrichtet, wovon mindestens zwei Stunden als Theoriestunden zu unterrichten sind. (vgl. 8.3)

### 3.2 Räumliche Gegebenheiten:

- Eine große Halle (Handballfeldgröße) mit Tribüne, teilbar durch Trennvorhänge in drei basketballfeldgroße Hallendrittel; die Halle ist mit allen Großgeräten ausgestattet.
  - intensive Kooperation der Sportlehrkräfte ist inhaltlich und organisatorisch zwecks Nutzung des jeweiligen Hallendrittels und Materials notwendig; bei Aufteilung eines Jahrgangs in 4 möglichst gleichgroße Gruppen kann zusätzlich ein Drittel der benachbarten Sporthalle (schwerpunktmäßig genutzt durch die Sönke-Nissen-Gemeinschaftsschule) genutzt werden.
- C-Anlage: Sportplatz mit 400m-Bahn, Rasenplatz, 3 Tartanplätze – einer für Basketball, zwei für Handball / Fußball, Grandplatz mit zwei Fußballkleinfeldern, 2 Weitsprunganlagen mit je 4 Bahnen, Kugelstoßanlage.
  - zeitgleicher Unterricht mit der benachbarten Sönke-Nissen-Gemeinschaftsschule und IGS (gelegentlich 6 Lerngruppen auf dem Platz) macht eine intensive Kooperation der Sportlehrkräfte inhaltlich und organisatorisch notwendig.

### 3.3 Außerunterrichtlicher Sport (Arbeitsgemeinschaften)

- Kooperation mit ortsnahen Vereinen (TSV Glinde, Laufgemeinschaft Glinde, u. a.)
- Jugend trainiert für Olympia (Tennis)
- Artistik & Jonglage (Zirkus-Ag)
- saisonal: Fußball, Gerätturnen

### 4. Themenfelder

- Die im Folgenden angeführten Themenfelder orientieren sich an den aktuellen Fachanforderungen des Faches Sport des Landes Schleswig-Holstein. Sie können und sollen vertieft bzw. durch weitere Inhalte ergänzt und / oder mit diesen vernetzt werden. (vgl. 6.)

Sie werden unter Punkt 5. differenziert aufgeschlüsselt.

<b>Klasse</b>	<b>Themenfelder laut Fachanforderungen</b>	<b>Themen</b>
5. und 6.	Sportspiele	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vielfältige Spielformen erkunden</li><li>• Spiele lernen und üben</li><li>• Fair spielen</li><li>• Spiele selbst entwickeln</li><li>• Spiel- und Wettkampfformen erleben</li><li>• „Sich fit halten“ in Verbindung mit „Sportspielen“</li></ul>
	Gerätturnen	<ul style="list-style-type: none"><li>• Geräte in freien Bewegungen erkunden</li><li>• Turnerische Grundformen lernen/üben</li><li>• Sich gegenseitig helfen</li><li>• Sachgerecht und selbständig mit Geräten umgehen</li><li>• Spiel- und Wettkampfformen erleben</li><li>• „Sich fit halten“ in Verbindung mit „Gerätturnen“</li></ul>
	Laufen, Springen, Werfen	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lauf-, Wurf-, Sprungmöglichkeiten erkunden</li><li>• Leichtathletische Grundformen lernen und üben</li><li>• Spiel- und Wettkampfformen erleben</li><li>• „Sich fit halten“ in Verbindung mit „Laufen, Springen, Werfen“</li></ul>

7. bis 9.	Sportspiele	<ul style="list-style-type: none"> <li>• verschiedene Spielgeräte kennen lernen</li> <li>• Integrative Spielfähigkeit</li> <li>• Spielreihen für die großen Sport- und Partnerspiele (BB, FB, HB, VB)</li> <li>• Technik und Taktik der großen Sport- und Partnerspiele</li> <li>• Spielturniere und Spielfeste</li> <li>• Fremde Spiele aus anderen Kulturen</li> </ul>
	Gerätturnen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Freies Turnen</li> <li>• Spielformen</li> <li>• Übungen des Geräteturnens</li> <li>• Turnen gemeinsam gestalten und vorturnen</li> <li>• Wettbewerbe des freien Turnens und Geräteturnens</li> </ul>
	Sich rhythmisch bewegen und Bewegung gestalten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elementare Bewegungsformen (Musik bewegt uns)</li> <li>• Rhythmusgefühl entwickeln</li> <li>• Gymnastik</li> <li>• Ausdrucks- und Darstellungsformen</li> </ul>
	Sich fit halten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausdauer trainieren</li> <li>• Kraft trainieren</li> <li>• Beweglichkeit trainieren</li> <li>• Koordination trainieren</li> <li>• Fitnessprogramme</li> <li>• Ernährung</li> <li>• Entspannung</li> <li>• Theorie des Fitnesssports</li> </ul>
7. bis 9.	Laufen, Springen, Werfen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vielfältiges Laufen</li> <li>• Vielfältiges Springen</li> <li>• Vielfältiges Werfen</li> <li>• Spielformen zum Laufen, Springen und Werfen</li> <li>• Fertigkeiten in den leichtathletischen Disziplinen</li> <li>• Wettbewerbe des Laufens, Springens und Werfens und der leichtathletischen Disziplinen</li> </ul>

## 5. Unterrichtsinhalte und Vereinbarungen in der Orientierungsstufe und der Sekundarstufe I

### 5.1 Allgemeines

- Die im Folgenden als *verbindlich* angeführten Unterrichtsinhalte und Kompetenzen orientieren sich an den unter Punkt 4. angegebenen Themenfeldern und den aktuellen Fachanforderungen des Faches Sport des Landes Schleswig-Holstein. Die im Folgenden angegebenen Inhalte sind nach Fachkonferenzbeschluss bewusst *allgemein* gehalten, da den Lehrkräften gemäß der pädagogischen Freiheit ausreichend inhaltlicher und zeitlicher Raum zur Vertiefung bzw. zur Ergänzung mit weiterführenden Inhalten und Themenbereichen der Fachanforderungen und / oder mit deren Vernetzung zur Verfügung stehen soll. (vgl. 6.)
- Die in den Fachanforderungen explizit angeführten und verbindlichen Inhalte und Leistungsbeschreibungen werden in den hier angegebenen und damit am Gymnasium Glinde unterrichteten Themenbereichen berücksichtigt und angewendet.<sup>1</sup>
- Die zeitlichen Angaben sind auf ein gesamtes Schuljahr bezogen und als flexibel anzusehen.
- Eine Präsentationsfähigkeit der Schüler/innen sollte über die einzelnen Klassenstufen hinweg von kurzen Zusammenfassungen (z. B. einzelner Lerninhalte, Bewegungskriterien, Korrekturhinweisen etc.) hin zu ausführlicheren Stellungnahmen / Begründungen (bspw. Spiel-/Regelerklärungen, Begründung für Kürübungen, trainingswissenschaftlichen oder biomechanischen Erklärungen etc.) entwickelt werden.
- Die Organisation des Unterrichts gewährleistet stets ein sichere Sporttätigkeit und eine kommunikative Atmosphäre.
- Zur Leistungsbewertung der Schüler/innen liegen eigens erstellte, den Schülern/innen bekannte und mittels Fachkonferenzbeschluss für alle den Fachkollegen/innen verbindliche Prüfungstabellen vor, z. B. zum Cooper- / Beep-test, zum Linienlauf, zu Kraftzirkeln, zu vom Schwierigkeitsgrad aufeinander aufbauenden Turnküren, zu leichtathletischen Zeiten-/ Weitenvorgaben, usw. Eine Leistungsbewertung erfolgt weiterhin (in Übereinstimmung mit den aktuellen Fachanforderungen) immer aus mehreren Kompetenzbausteinen (Kompetenzbereiche Kenntnisse, Fähig-/Fertigkeiten und Einstellungen) und wird den Schülern/innen immer transparent erläutert.
- Der Themenbereich „Sich Fit Halten“ nimmt eine besondere Position im Vergleich zu den anderen Unterrichtsinhalten ein, da er oftmals in diese integriert ist bzw. diese hinsichtlich einer Gesundheitserziehung und -förderung überspannt. Er wird daher im Folgenden den einzelnen Jahrgangsstufen nicht explizit zugeordnet. Er beinhaltet folgende Intentionen:
  - Formen zur Entwicklung von Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination kennenlernen, ausprobieren, anwenden und weiter entwickeln
  - Kenntnisse über ein funktionales Bewegung und eine gesunde Lebensführung erwerben

---

<sup>1</sup> Vgl. Ministerium für Schule und Berufsbildung des Landes Schleswig-Holstein: „Fachanforderungen Sport“, Kiel: 2015, S. 23-46

## 5.2 Inhalte der Klassenstufen 5 und 6

- In Klassestufe 5 ist mit einer Leistungsdivergenz der Schüler/innen zu rechnen, die sowohl inhaltlich-methodisch als auch hinsichtlich der Leistungsbewertung ein hohes Maß an Flexibilität erfordert.
- Die koordinativen und konditionellen Entwicklungen der Schüler/innen in den Klassenstufen 5 und 6 soll möglichst gleichgestellt im Unterricht Berücksichtigung finden. Unterrichtsinhalte werden dabei möglichst in spielerischer Form vermittelt.
- In diesen Klassenstufen sollen die Schüler/innen die angegebenen verbindlichen Unterrichtsinhalte grundlegend theoretisch durchdringen (Kompetenzbereich Wissen), sie in praktisches Bewegungshandeln umsetzen (Kompetenzbereich Fähig-/Fertigkeiten) und damit eine positive und lerngruppenadäquate Grundhaltung/Bereitschaft entwickeln, das angeeignete Wissen und Können in schulischen und weiteren Kontexten nutzen zu können (Kompetenzbereich Einstellungen). (vgl. 9.4)
- Im Themenfeld „Sportspiele“ werden in den Klassenstufen 5 und 6 nach Fachkonferenzbeschluss lediglich die Sportspiele Fußball und Handball vermittelt. Hierbei werden grundlegende Techniken und Regeln unter Anwendung verschiedener Lehrmethoden, wie z. B. Einsatz von Bildmaterialien, Wortkarten, Bewegungsdemonstrationen usw. vermittelt und weiterentwickelt.
- Eine altersgemäße Leistungsdifferenzierung bei Prüfungen ergibt sich aus eigens erstellten, disziplinspezifischen Punkttabellen, auf die sich die Fachschaft per Fachschaftsbeschluss geeinigt hat. Bei starken Leistungsabweichungen der Lerngruppe soll ein Punktspielraum von +/- 2 Punkten nicht überschritten werden. (vgl. 10)
- Die im Folgenden angegebenen verbindlichen Unterrichtsinhalte und Kompetenzen sollen die Schüler/innen am Ende der Klassenstufe 6 kennen und beherrschen.

Verbindliche Unterrichtsinhalte und Kompetenzen	Mögl. Abprüfung	Stunden
<p><b>Themenfeld: Sportspiele</b></p> <p><b>Fußball:</b> verschiedene Ballstoßtechniken kennen und beherrschen, Ballan-/mitnahme und Passen können, takt. Grundfertigkeiten (z. B. Freilaufen und Anbieten, Orientierung im Raum o. ä.) erfassen und anwenden können, variabel dribbeln können, kleine Hinführungsspiele kennen und beherrschen lernen usw.</p> <p><b>Handball:</b> verschiedene Ballwurftechniken kennen und beherrschen (Schlag-/Sprungwurf), sich anbieten und passen können, takt. Grundfertigkeiten (z. B. Freilaufen, Orientierung im Raum o. ä.) erfassen und anwenden können, variables Ballhandling, kleine Hinführungsspiele kennen und beherrschen lernen usw.</p> <p><b>Brennball:</b> Geräteauf-/abbau kennen lernen und sicher beherrschen können; Bälle gezielt und situationsangemessen werfen, fangen und stoßen können, mannschaftstaktische Einigungen (feste/r Brenner/in, Joker, Wurfabfolge o. ä.) erzielen und einhalten,</p>	<p>Kombinationsprüfungen (z. B. Dribbling, Pass und Torwurf/-stoß)</p> <p>Zielstöße/Zielwürfe</p> <p>Brennballturnier</p> <p>Per Fachkonferenzbeschluss verbindliche Prüfungen (s. 10.)</p> <p>Eingangs- und Ausgangsprüfung</p>	<p>25</p>

<p>Verknüpfung mit dem Themenfeld Werfen usw.</p> <p><b>Allgemein:</b> Regeln ausprobieren/erarbeiten, sich an Regeln halten, mit-/gegeneinander spielen, Spiele aufrechterhalten können, Spiele selbst organisieren, mit Sieg/Niederlage umgehen können, kleine Spiele, Anbahnung von Schiedsrichtertätigkeiten usw.</p>		
<p><b>Themenfeld: Gerätturnen</b></p> <p>Übungen zur Kräftigung der Muskulatur und Körperspannung (vgl. Themenbereich „Sich Fit Halten“) kennen lernen und ausführen können, Gerätearrangements (Geräteauf-/abbau, Helfen und Sichern, Partner- und Gruppenübungen) kennen lernen und sicher beherrschen, gerätespezifische Turnelemente und deren Verbindung (Rollen, Stände, Sprünge, Schwünge, Räder usw.) kennen lernen und ausführen können, partner- und gruppenakrobatische Grundregeln kennen lernen und Kürer erarbeiten und durchführen können</p>	<p>Turnspiele</p> <p>Per Fachkonferenzbeschluss verbindliche Kürer (s. 10.)</p>	<p>30</p>
<p><b>Themenfeld: Laufen, Springen, Werfen</b></p> <p><b>Laufen:</b> <u>Laufspiele</u> (z. B. Schwarz-weiß, 7-Tage-Rennen o. ä.) ausführen können, das Lauf-ABC kennen lernen und ausführen können, funktionelle Dehnungsübungen kennen lernen und ausführen können, Läufe über verschiedene Distanzen (50m, 800/1000m) absolvieren können, einen 12min-Lauf / Linienlauf absolvieren können (vgl. Fachanforderungen Sport Themenbereich „Sich Fit Halten“), Sprint-/Start-übungen kennen lernen (z. B. Startkommandos kennen und anwenden können o. ä.), den Tiefstart beherrschen usw.</p> <p><b>Springen:</b> <u>Sprungspiele</u> kennen lernen und ausführen können (ein-/beidbeinige Spiele usw.), Sprungbein/Schwungbein unterscheiden sowie die damit verbundene sportpraktische Konsequenzen sinnvoll in Übungen/Prüfungen nutzen können, den Schrittweitsprung kennen und beherrschen lernen, den Anlauf gezielt gestalten können, in der Flugphase die Extremitäten zur Erzielung einer optimalen Sprungweite nutzen können, eine beidbeinige Landung ausführen können, aus der Absprungzone abspringen können usw.</p> <p><b>Werfen:</b> <u>Wurfspiele</u> kennen lernen und ausführen können, Würfe mit unterschiedlichen Wurfgeräten ausführen können, aus der Wurfauslage werfen können, den 3-Schritt-Rhythmus kennen und anwenden können, regelgerecht aus der Abwurfzone abwerfen können, einen möglichst optimalen Abwurfwinkel beim Wurf erzielen können usw. → fachinterne Vernetzung mit anderen Inhalten (z. B. Handball, Brennball, Völkerball)</p> <p><b>Allgemein:</b> Koordinative und konditionelle Gesichtspunkte werden in gleicher Weise berücksichtigt und möglichst in Spielformen erarbeitet</p>	<p>Eigens erstellte und verbindliche Zeiten- / Entfernungsvorgaben (s. 10.)</p> <p>Bundesjugendspielleistungen</p> <p>Per Fachkonferenzbeschluss verbindliche Prüfungen (s. 10.)</p> <p>Eingangs- und Ausgangsprüfung</p>	<p>25</p>
<p><b>Summe pro Schuljahr</b></p>		<p>80</p>

### 5.3 Inhalte der Klassenstufen 7 bis 9 (vgl. 7.4)

- Die in Klasse 5 und 6 angebahnten Unterrichtsinhalte und Kompetenzen werden in diesen Klassenstufen weiterentwickelt und vertieft. (vgl. 7.)

- Im Themenfeld „Sportspiele“ werden in den Klassenstufen 7 und 8 die Sportspiele Volleyball und Basketball eingeführt. Bereits bekannte Lehrmethoden und Inhalte zum Erwerb grundlegender Techniken und Regeln werden wiederholt vermittelt, auf neue Sachverhalte / Sportgeräte bezogen, vertieft und weiterentwickelt. Die bereits aus der Orientierungsstufe bekannten Sportarten Handball und Fußball sollen in diesen Klassenstufen ebenfalls Berücksichtigung finden. Bereits bekannte Regeln und Techniken sollen hier wiederholt, vertieft und unter individuellen und taktischen Aspekten weiterentwickelt werden.
- Eine altersgemäße Leistungsdifferenzierung bei Prüfungen ergibt sich aus eigens erstellten, sportartspezifischen Punkttabellen. Bei starken Leistungsabweichungen der Lerngruppe soll ein Punktspielraum von +/- 2 Punkten nicht überschritten werden. (vgl. 10)
- Die im Folgenden angegebenen verbindlichen Unterrichtsinhalte und Kompetenzen sollen die Schüler/innen am Ende der Klassenstufe 9 kennen und beherrschen.

Verbindliche Unterrichtsinhalte und Kompetenzen	Mögl. Abprüfung	Stunden
<p><b>Themenfeld: Sportspiele</b></p> <p><b>Fußball:</b> Weiterentwicklung grundlegender Techniken / Spielformen (vgl. 5.1), Einführung und Entwicklung von Spieltaktiken usw.</p> <p><b>Handball:</b> Weiterentwicklung grundlegender Techniken / Spielformen (vgl. 5.1), Einführung und Entwicklung von Spieltaktiken usw.</p> <p><b>Volleyball:</b> Verschiedene Ballspieltechniken (OZ, UZ) kennen lernen und in der Grob- / Feinform ausführen können, lineare und gewinkelte Zu-/Abspiele realisieren können, ein variables Ballhandling zeigen können, ausgewählte Übungen zur Reaktionsschnelligkeit kennen und beherrschen lernen (vgl. Fachanforderungen Sport Themenbereich „Sich Fit Halten“), mindestens die Aufgabe von unten kennen und ausführen können, ausgewählte Spielformen und spielnahe Situationen absolvieren können usw.</p> <p><b>Basketball:</b> Verschiedene Ballwurftechniken (z. B. Korbleger, Standwurf) kennen lernen und technikgerecht in der Grob- / Feinform ausführen können, verschiedene Passformen (z. B. einhändig, beidhändig usw.) kennen lernen und situationsgerecht anwenden können, Bälle auch in variablen Spielsituationen fangen können, ein variables Dribbling ausführen können, ausgewählte Spielformen und spielnahe Situationen (z. B. Pick&amp;Roll o. ä.) absolvieren können usw.</p> <p><b>Allgemein:</b> Regeln ausprobieren/weiterentwickeln, sich an Regeln halten, mit-/gegeneinander spielen, Spiele aufrechterhalten können, Spieltaktiken nutzen können, Spiele und Turnierformen selbst organisieren, mit Sieg/Niederlage umgehen können, kleine Spiele, eigene Schiedsrichtertätigkeiten ausführen können usw.</p>	<p>Kombinationsprüfungen (z. B. Dribbling, Pass und Torwurf/-stoß)</p> <p>Zielstöße/Zielwürfe als Eingangs- und Ausgangsprüfung</p> <p>Technikprüfungen mit Selbst- und Fremdeinschätzung</p> <p>Per Fachkonferenzbeschluss verbindliche Prüfungen (s. 10.)</p> <p>Regeltests</p> <p>Schiedsrichtertätigkeit</p> <p>usw.</p>	<p>25</p>
<p><b>Themenfeld: Gerätturnen</b></p> <p>Übungen zur Dehnung und Kräftigung der Muskulatur und Körperspannung (vgl. Themenbereich „Sich Fit Halten“) kriteriengeleitet zusammenstellen, ausführen und vormachen können, Geräte-</p>	<p>Per Fachkonferenzbeschluss verbindliche Kuren (s. 10.)</p>	<p>30</p>



<p>arrangements (Geräteauf-/abbau, Helfen und Sichern, Partner- und Gruppenübungen) kennen lernen und sicher beherrschen, gerätespezifische Turnelemente und deren Verbindung (Rollen, Stände, Sprünge, Schwünge, Räder usw.) vertiefen und ausführen können, partner- und gruppenakrobatische Grundregeln vertiefen und Küren erarbeiten und durchführen können, gerätespezifische Übungen vertiefen und weiterentwickeln (z. B. Feinformen), Turnelemente sinn- und zweckmäßig verbinden können, partner- und gruppenakrobatische Grundregeln vertiefen und Küren erarbeiten, vertiefen und weiterentwickeln können usw.</p>	<p>Ab Klassenstufe 8 keine Turnspiele</p> <p>Eigens erstellte, kriteriengeleitete Einzel- / Gruppenküren</p>	
<p><b>Themenfeld: Laufen, Springen, Werfen</b></p> <p><b>Laufen:</b> <u>Laufspiele</u> (z. B. Schwarz-weiß, 7-Tage-Rennen o. ä.) ausführen können, das Lauf-ABC ausführen und weiterentwickeln können, funktionelle Dehnungsübungen selbstständig ausführen und weiterentwickeln können, Läufe über verschiedene Distanzen (50m, 800/1000m) unter konditionellen Aspekten absolvieren können, einen 12min-Lauf / Linienlauf absolvieren können (vgl. Fachanforderungen Sport Themenbereich „Sich Fit Halten“), Sprint-/Startübungen kennen lernen (z. B. Startkommandos kennen und anwenden können o. ä.), den Tiefstart beherrschen usw.</p> <p><b>Springen:</b> Sprungspiele ausführen können und diese erweitern / vertiefen (ein-/ beidbeinige Spiele usw.), mindestens den Schrittwertsprung ausführen können, den Anlauf gezielt gestalten können, in der Flugphase die Extremitäten zur Erzielung einer optimalen Sprungweite nutzen können, eine beidbeinige Landung ausführen können, aus der Absprungzone abspringen können, die Sprungweite durch gezielte Übungen (z. B. Hindernissprünge über Bananenkisten, Reiwo-Band o. ä.) vergrößern können</p> <p><u>ab Klassenstufe 9:</u> regelgerecht vom Sprungbalken abspringen können, den Hochsprung kennen lernen, die Sprungtechniken Schersprung und Flop kennen lernen und ausführen können, usw. → fachinterne Vernetzung mit anderen Inhalten (z. B. Basketball)</p> <p><b>Werfen:</b> <u>Wurfspiele</u> ausführen können, diese erweitern, vertiefen und selbst anleiten können, Würfe mit unterschiedlichen Wurfgeräten ausführen können, aus der Wurfauslage werfen können, den 3-Schritt-Rhythmus kennen und anwenden können, regelgerecht von einer Abwurflinie abwerfen können, einen möglichst optimalen Abwurfwinkel beim Wurf erzielen können usw. → fachinterne Vernetzung mit anderen Inhalten (z. B. Handball, Brennball, Völkerball)</p> <p><u>ab Klassenstufe 8:</u> Übergang zum Kugelstoß, Standstöße ausführen können, die Angleittechnik (O’Brien-Technik) kennen und anwenden lernen, einen für die Stoßweite optimalen Abstoßwinkel erzielen können, Grundregeln kennen lernen und anwenden usw.</p> <p><u>ab Klassenstufe 8</u> Übergang zum Kugelstoß, Standstöße, Angleittechnik (O’Brien-Technik), fachinterne Vernetzung mit anderen Inhalten (z. B. Handball, Völkerball o. ä.)</p> <p><b>Allgemein:</b> Koordinative und konditionelle Gesichtspunkte werden in gleicher Weise berücksichtigt</p>	<p>Eigens erstellte und verbindliche Zeiten- / Entfernungsvorgaben (s. 10.)</p> <p>Bundesjugendspielleistungen</p> <p>Per Fachkonferenzbeschluss verbindliche Prüfungen (s. 10.)</p> <p>Eingangs- und Ausgangsprüfung usw.</p>	<p>25</p>
<p><b>Summe pro Schuljahr</b></p>		<p>80</p>

## **6. Fächerverbindender / überfachlicher Unterricht**

Im Sinne der Fachanforderungen des Faches Sport, Möglichkeiten des fächerverbindenden und fachübergreifenden Unterrichts aufzuzeigen und zu eröffnen, bietet der Sportunterricht vielfältige Ansätze, u. a. mit folgenden Fächern:

- Biologie (z. B. Gesundheitserziehung, -förderung, Wirksamkeit von Training)
- Chemie (z. B. Energiebereitstellung)
- Musik (z. B. Rhythmus, Notation, Musikanalyse)
- Physik (z. B. Biomechanik, Bewegungslehre)
- Ethik (z. B. Fairness im Sport, Toleranz)
- Geschichte / Sozialkunde (z. B. Bewegungskultur, Olympische Spiele)

## **7. Leistungsbewertung / Notengebung in der Orientierungsstufe und der Sekundarstufe I**

### 7.1 Zeugnisnote

Die Grundlagen der Beurteilung sind in den EPA und den Fachanforderungen für das Fach Sport festgeschrieben. Auf dieser Grundlage gelten für die Notengebung im Fach Sport am Gymnasium Glinde folgende Festlegungen:

- Die Note im Fach Sport soll sich aus den in den Fachanforderungen angegebenen Kompetenzen Kenntnisse, Fähig- & Fertigkeiten, sowie Einstellungen zusammensetzen. Grundlage der Leistungsermittlung und –bewertung ist das im Unterricht gemeinsam Erarbeitete, Geübte und Abgeprüfte.
- Der Kompetenzbereich Fähig- & Fertigkeiten soll mindestens 50 % der Zeugnisnote ausmachen. In ihn fließen folgende Aspekte ein:
  - motorisch-sportliche, themenspezifische, koordinative und konditionelle Fähigkeiten und Fertigkeiten
  - Die Leistungsbeurteilung in der Leichtathletik, im Turnen und den Sportspielen entsprechend der im Anhang aufgeführten alters- und leistungsdifferenzierten Tabellen (vgl. 10)
- Die Kompetenzbereiche Kenntnisse und Einstellungen sollen ebenfalls mit mindestens 50 % in die Zeugnisnote einfließen und mit den Prüfungen der Fähig- & Fertigkeiten verknüpft werden. Die Auswahl der hierzu herangezogenen Inhalte erfolgt (wenn nicht anders beschlossen) in pädagogischer Verantwortung durch die Fachlehrkraft.
- Es werden pro Schulhalbjahr mindestens vier Themenbereiche bewertet.
- Die Auswahl der Themenbereiche legt die Lehrkraft möglichst nach Absprache mit den Schülern/innen fest.
- Unter Punkt 5. angegebene Unterrichtsinhalte und Kompetenzen sowie zugehörige Fachkonferenzbeschlüsse sind verbindlich einzuhalten.

- Schriftlich erstellte Arbeiten (Hausaufgaben, Belegarbeiten etc.), Theorieleistungen (Tests, Klassenarbeiten etc.) sowie Vorträge (Referate etc.) können und sollen in die Bewertung des jeweiligen Kompetenzbereichs mit einfließen.
- Pro Schulhalbjahr ist eine Ausdauerleistung verpflichtend (vgl. Fachanforderungen Sport, Themenbereich „Sich Fit Halten“).
- Eine Prüfungsaufgabe mit reflexiven Anteilen ist für jede/n Schüler/in in der Sekundarstufe I in jedem Schuljahr obligatorisch.
- Bei der Notengebung sind die individuellen Voraussetzungen, Leistungsfortschritte und auch die Anstrengungsbereitschaft zu berücksichtigen.
- Die Kriterien für die Leistungsbewertung werden den Schüler/innen vor der Leistungsermittlung erläutert. Die Schüler/innen sollten bei der Erstellung der Kriterien beteiligt werden.
- Die Zeitpunkte der Leistungsermittlungen sollen den Schüler/innen nach Möglichkeit bekannt sein. Es ist dabei zu berücksichtigen, dass den Schüler/innen innerhalb des Unterrichts auch immer Zeit zur unbewerteten sachimmanenten Auseinandersetzung gegeben werden muss.

## **8. Sportunterricht in der Sekundarstufe II**

### **8.1 Grundlagen und Inhalte der Klassenstufen E bis QII – grundlegendes Niveau**

- Das Fach Sport wird auf grundlegendem Niveau am Gymnasium Glinde in zwei Schulstunden à 45 Minuten pro Woche unterrichtet. (vgl. 3.1)
- In den Klassenstufen E bis QII soll die Themenverteilung über das Schuljahr von Schülern/innen und Lehrkräften stärker gemeinsam geplant und überprüft werden. Es sollen hierbei sowohl bekannte Inhalte wiederholt, als auch weiterführende / vertiefende Inhalte berücksichtigt werden.
- Verbindliche Theorie- und Praxisanteile werden im Minimum durch die Fachanforderungen für das Fach Sport vorgegeben:<sup>2</sup>

	Grundlegendes Niveau	
	Themenwahl	verbindlich
Einführungsphase	mindestens drei Praxisthemengebiete	Fitness Sportspiele
	Theoriethemengebiete 1 und 2	Alle Themen sind an exemplarischen Inhalten verbindlich zu behandeln.
Qualifikationsphase	mindestens drei Praxisthemengebiete	Sportspiele

- Am Gymnasium Glinde werden in der Einführungsphase mindestens drei Praxisthemengebiete von der Lehrkraft gemeinsam mit den Schülern festgelegt. Davon sind die Themengebiete „Fitness“ und „Sportspiele“ verbindlich anzubieten. Da der Themenbereich „Fitness“ die

<sup>2</sup> Vgl. Ministerium für Schule und Berufsbildung des Landes Schleswig-Holstein: „Fachanforderungen Sport“, Kiel: 2015, S. 73-75

anderen Praxisbereiche überspannt, kann dieser auch flexibel mit anderen Praxisthemengebieten verknüpft werden.

- Die Theoriethemengebiete 1 und 2 – „Sportliches Training und seine biologischen Grundlagen“ sowie „Bewegungsanalyse, lernpsychologische Konzepte und motorisches Lernen“ – werden an von der Lehrkraft ausgewählten Inhalten exemplarisch und mittels geeigneter Material- und Medienauswahl thematisiert.
- Am Gymnasium Glinde werden in der Qualifikationsphase mindestens drei Praxisthemengebiete von der Lehrkraft gemeinsam mit den Schülern festgelegt. Davon ist der Themenbereich „Sportspiele“ verbindlich anzubieten.
- Es gelten ferner dieselben Benotungsgrundsätze der Orientierungsstufe und der Sekundarstufe I. (vgl. 7.1 bis 7.3)
- Die im Folgenden angegebenen verbindlichen Unterrichtsinhalte und Kompetenzen sollen die Schüler/innen am Ende der Klassenstufe QII kennen und beherrschen.

Verbindliche Unterrichtsinhalte	Mögl. Abprüfung	Stunden
<p><b>Themenfeld: Sportspiele</b></p> <p><b>Basketball, Fußball, Handball, Volleyball:</b> Techniken/Spielformen mindestens in der Grobform kennen und ausführen können, taktische Spielzüge kennen, anwenden und kriteriengeleitet und kreativ weiterentwickeln können, Feinformen</p> <p><b>Allgemein:</b> sich an Regeln halten und diese gemeinsam weiterentwickeln, mit-/gegeneinander spielen, Spiele aufrecht erhalten können, Spiele und Turnierformen selbst organisieren, mit Sieg/Niederlage umgehen können, kleine Spiele kennen, initiieren und organisieren können, eigene Schiedsrichtertätigkeiten ausüben können, usw.</p>	<p>Kombinationsprüfungen (z. B. Dribbling, Pass und Torwurf/-stoß)</p> <p>Zielstöße/Zielwürfe als Eingangs- und Ausgangsprüfung</p> <p>Technikprüfungen mit Selbst- und Fremdeinschätzung</p> <p>Per Fachkonferenzbeschluss verbindliche Prüfungen (s. 10.)</p> <p>Regeltests</p> <p>Schiedsrichtertätigkeiten</p> <p>usw.</p>	25
<p><b>Themenfeld: Fitness</b></p> <p>Übungen zur Körperspannung, Gerätearrangements (Geräteauf-/abbau, Helfen und Sichern, Partner-/Gruppenübungen), Weiterentwicklung gerätespezifischer Übungen (z. B. Feinformen) und deren Verbindung, Partner- und Gruppenakrobatik</p>	<p>Ropeskippings, Push-up-Test, 3000m Lauf, Coopertest, Beepertest, Kraftzirkel, Pendellauf usw.</p>	30

<p><b>Themenfeld: Laufen, Springen, Werfen</b></p> <p><b>Laufen:</b> <u>Laufspiele</u>, Lauf-ABC, Läufe über verschiedene Distanzen, Sprint-/Startübungen (Startkommandos kennen)</p> <p><b>Springen:</b> <u>Sprungspiele</u>, Sprungbein/Schwungbein, beidbeinige Landung, kreatives Springen</p> <p><b>Kugelstoß/Diskus:</b> Standstöße / -würfe, Angleittechnik (O'Brien-Technik), fachinterne Vernetzung mit anderen Inhalten (z. B. Handball, Völkerball o. ä.)</p> <p><b>Allgemein:</b> Koordinative und konditionelle Gesichtspunkte werden in gleicher Weise berücksichtigt</p>	<p>Eigens erstellte und verbindliche Zeiten- / Entfernungsvorgaben (s. 10.)</p> <p>Bundesjugendspielleistungen</p> <p>Per Fachkonferenzbeschluss verbindliche Prüfungen (s. 10.)</p> <p>Eingangs- und Ausgangsprüfung</p> <p>usw.</p>	<p>25</p>
<p><b>Summe</b></p>		<p>80</p>

## 8.2 Inhalte der Klassenstufen E bis QII – Sport als viertes Prüfungsfach (P4)

Derzeit besteht für die Schüler/innen am Gymnasium Glinde nach Fachkonferenzbeschluss nicht die Möglichkeit, Sport als viertes Prüfungsfach im Abitur zu wählen. In zukünftigen Fachkonferenzen wird über dieses Thema erneut diskutiert und abgestimmt werden und das schulinterne Curriculum – sofern nötig – angepasst werden. (vgl. 3.1)

## 8.3 Inhalte der Klassenstufen E bis QII – Sport als Profil gebendes Fach<sup>3</sup>

- Das Fach Sport wird als Profilmfach am Gymnasium Glinde in der Einführungsphase in vier Schulstunden à 45 Minuten pro Woche unterrichtet, wovon mindestens eine Schulstunde als Theoriestunde zu unterrichten ist. In der Qualifikationsphase wird das Profilmfach Sport in 5 Schulstunden à 45 Minuten pro Woche unterrichtet, wovon mindestens zwei Stunden als Theoriestunden zu unterrichten sind. (vgl. 3.1)
- In den Klassenstufen E bis QII soll die Themenverteilung über das Schuljahr stärker gemeinsam von Schülern/innen und Lehrkräften geplant und überprüft werden. Es sollen hierbei sowohl bekannte Inhalte wiederholt als auch weiterführende / vertiefende Inhalte berücksichtigt werden.
- Verbindliche Theorie- und Praxisanteile werden durch die Fachanforderungen für das Fach Sport vorgegeben:<sup>4</sup>

– siehe folgende Seite –

<sup>3</sup> Das Fachcurriculum für Sport als Profil gebendes Fach tritt in Kraft, sobald vom Ministerium für Schule und Berufsbildung eine Genehmigung für die Einrichtung eines Sportprofils am Gymnasium Glinde erteilt wurde.

<sup>4</sup> Vgl. Ministerium für Schule und Berufsbildung des Landes Schleswig-Holstein: „Fachanforderungen Sport“, Kiel: 2015, S. 59-61

	Prüfungskursniveau	
	Themenwahl	verbindlich
Einführungsphase	mindestens vier Praxisthemengebiete	Fitness Sportspiele
	<b>P4:</b> Theoriethemenbereiche 1 und 2 <b>Profil:</b> Theoriethemenbereiche 1 und 2, jeweils ein Thema aus den Themenbereichen 3 und 4	Das Thema Doping muss in mindestens zwei Themenbereichen (zum Beispiel 1 und 4) bearbeitet werden.
Qualifikationsphase	mindestens drei Praxisthemengebiete (müssen in E unterrichtet worden sein)	Sportspiele  ein weiterer aus:  Gerätturnen, Fitness, Schwimmen, Leichtathletik, Gymnastik/Tanz
Grundsätzlich gilt: Wird der Themenbereich „Fitness“ nicht gewählt, ist die spezifische Fitness in jedem anderen gewählten Themenbereich verbindlich zu behandeln.		

- Die in den jeweiligen Jahrgangsstufen zusätzlich zu den verbindlichen Vorgaben auszuwählenden Praxisthemengebiete werden von der Lehrkraft gemeinsam mit den Schülern festgelegt.
- Da der Themenbereich „Fitness“ die anderen Praxisbereiche überspannt, kann dieser auch flexibel mit anderen Praxisthemengebieten verknüpft werden.
- Die in den Fachanforderungen als verbindlich angegebenen Theoriethemenbereiche werden an von der jeweiligen Fachlehrkraft ausgewählten Inhalten exemplarisch und mittels geeigneter Material- und Medienauswahl thematisiert.
- Die Themenbereiche, die thematische Überschneidungen mit anderen Schulfächern beinhalten, werden inhaltlich mit den jeweils betreffenden Fachkollegen/innen hinsichtlich des Unterrichts abgestimmt.
- Die im Folgenden angegebenen Inhalte des sporttheoretischen Unterrichts sowie mögliche Projekte sind verbindlich und stimmen mit den Vorgaben der Fachanforderungen Sport überein. Über die Abfolge der Theoriethemen innerhalb der einzelnen Jahrgangsstufen entscheidet die jeweils unterrichtende Fachlehrkraft:

– siehe folgende Seite –

Klasse	Sporttheoretische Unterrichtsinhalte
E.1/2	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>Themenbereich 3</u> – Individuell-psychologische und soziale Aspekte des Sports: <ul style="list-style-type: none"> <li>▫ Motive und Ziele von Sport</li> </ul> </li> <li>▪ <u>Themenbereich 4</u> – Die Rolle des Sports in der Gesellschaft: <ul style="list-style-type: none"> <li>▫ Soziologische und gesellschaftliche Bedeutung des Sports (gesundheitliche Aspekte)</li> <li>▫ Doping unter moralischen Aspekten</li> </ul> </li> <li>▪ <u>Themenbereich 1</u> – Sportliches Training und seine biologischen Grundlagen: <ul style="list-style-type: none"> <li>▫ Sportbiologie – Aufbau und Funktion des passiven Bewegungsapparates (Knochen, Gelenke, usw.)</li> <li>▫ Kenntnis der größeren Muskeln und Organe des menschlichen Körpers, deren Aufbau und Arbeitsweise, sowie deren Funktion / Wirkung</li> <li>▫ Auswirkungen von Training auf den Organismus</li> <li>▫ Ernährung und Energiebereitstellung</li> <li>▫ Doping und seine Auswirkungen auf den menschlichen Körper</li> </ul> </li> <li>▪ <u>Themenbereich 1</u> – Einführung in die Trainingslehre: <ul style="list-style-type: none"> <li>▫ Aufgaben und Ziele systematischen Trainings</li> <li>▫ Trainingsprinzipien</li> <li>▫ Trainingsformen und –methoden</li> <li>▫ Motorische Fähigkeiten und ihre Bedeutung für die Sportpraxis (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, usw.)</li> </ul> </li> <li>▪ <u>Mögliche Projekte:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>▫ Planung einer Profifahrt in QII.1</li> <li>▫ Krafttrainingsformen an und mit Geräten (Fitnessstudio)</li> </ul> </li> </ul>
QI.1/2	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>Themenbereich 2</u> – Bewegungsanalyse, lernpsychologische Konzepte des motorischen Lernens: <ul style="list-style-type: none"> <li>▫ Methoden und Verfahrensweisen zur Beobachtung, Beschreibung und Analyse von Bewegungsabläufen</li> <li>▫ Biomechanische Grundlagen (Kinematik, Dynamik, biomechanische Grundprinzipien)</li> <li>▫ Motorisches Lernen – Modelle zur Informationsverarbeitung</li> <li>▫ Bewegungsgestaltung, -steuerung und –optimierung sowie Vermittlung sportlicher Bewegungen (elementenhaft-synthetisch, ganzheitlich, verminderte Lernhilfe, usw.)</li> </ul> </li> <li>▪ <u>Mögliche Projekte:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>▫ Planung einer Profifahrt in QII.1</li> <li>▫ Organisation von Sportfesten (BuJu, Sponsorenlauf, usw.)</li> <li>▫ Projektarbeit zu einem selbst ausgewählten Themenbereich</li> </ul> </li> </ul>
QII.1/2	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>Themenbereich 4</u> – Die Rolle des Sports in der Gesellschaft: <ul style="list-style-type: none"> <li>▫ Sportgeschichte (Olympische Spiele des Antike und der Neuzeit, Persönlichkeiten des Sports)</li> <li>▫ Sport in Politik, Wirtschaft und Medien (Kommerzialisierung)</li> <li>▫ Sport und Gesundheit (Umwelteinflüsse, Gesundheitsbewusstsein und Lebensgewohnheiten, Möglichkeiten und Grenzen der Gesundheitsförderung durch Sport, usw.)</li> <li>▫ Sport und Umwelt (Umweltschutz versus Sportanlagenbau, usw.)</li> </ul> </li> <li>▪ <u>Themenbereich 3</u> – Individuell-psychologische und soziale Aspekte des Sports: <ul style="list-style-type: none"> <li>▫ Fairness und Aggression (Werte, Normen und Regeln und deren Zusammenhang, Was bedeutet Fairness?, Gewalt im Sport, Konfliktlösungsstrategien, usw.)</li> <li>▫ Alternativer Sport (nach MÖGLING)</li> </ul> </li> <li>▪ <u>Mögliche Projekte:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>▫ Profifahrt in QII.1</li> </ul> </li> </ul>

- Die im Folgenden angegebenen Inhalte des sportpraktischen Unterrichts sind verbindlich und stimmen mit den Fachanforderungsvorgaben überein. Über die Themenabfolge in den einzelnen Jahrgangsstufen entscheidet die jeweils unterrichtende Fachlehrkraft:

<b>Klasse</b>	<b>Sportpraktische Unterrichtsinhalte</b>
E.1	Leichtathletik in Verbindung mit Fitness (Schwerpunkt: Ausdauer) frei wählbares Sportspiel
E.2	Fitness (Schwerpunkt: Kraft) Gerätturnen / Akrobatik frei wählbares Sportspiel
QI.1	Leichtathletik in Verbindung mit Fitness (Schwerpunkt: Ausdauer) Volleyball Gerätturnen / Akrobatik
QI.2	Gerätturnen / Akrobatik in Verbindung mit Fitness (Schwerpunkt: Kraft) Leichtathletik Basketball
QII.1	Leichtathletik in Verbindung mit Fitness (Schwerpunkt: Ausdauer) Fußball Gerätturnen / Akrobatik
QII.2	Basketball <u>oder</u> Volleyball Gerätturnen / Leichtathletik in Verbindung mit Fitness (Ausdauer / Kraft) Individuelle Prüfungsvorbereitung
<b>Abitur:</b> Zwei praktische Prüfungen – eine Spiel- und eine Individualsportart (Spielsportarten: Volleyball, Basketball, Fußball; Individualsportarten: Leichtathletik, Turnen) Eine schriftliche Abiturprüfung (wird doppelt gewertet)	

## **9. Leistungsbewertung / Notengebung in der Sekundarstufe II**

### 9.1 Sport im grundlegenden Niveau

Die Grundlagen der Beurteilung sind in den EPA und den Fachanforderungen für das Fach Sport festgeschrieben.<sup>5</sup> Auf dieser Grundlage gelten für die Notengebung im Fach Sport am Gymnasium Glinde folgende Festlegungen für Sportkurse im grundlegenden Niveau:

- Die Note im Fach Sport soll sich aus den in den Fachanforderungen angegebenen Kompetenzen Kenntnisse, Fähig- & Fertigkeiten, sowie Einstellungen zusammensetzen. Grundlage der Leistungsermittlung und –bewertung ist das im Unterricht gemeinsam Erarbeitete, Geübte und Abgeprüfte.
- Im sportpraktischen Bereich soll der *Kompetenzbereich Fähig- & Fertigkeiten* mindestens 50 % der Sportpraxisnote ausmachen. In ihn fließen folgende Aspekte ein:
  - motorisch-sportliche, themenspezifische, koordinative und konditionelle Fähigkeiten und Fertigkeiten

<sup>5</sup> Vgl. Ministerium für Schule und Berufsbildung des Landes Schleswig-Holstein: „Fachanforderungen Sport“, Kiel: 2015, S. 73-75



- Die Leistungsbeurteilung in der Leichtathletik, im Turnen und den Sportspielen entsprechend der im Anhang aufgeführten alters- und leistungsdifferenzierten Tabellen (vgl. 10)
- Die *Kompetenzbereiche Kenntnisse und Einstellungen* sollen ebenfalls mit mindestens 50 % in die Sportpraxisnote einfließen und mit den Prüfungen der Fähig- & Fertigkeiten verknüpft werden. Die Auswahl der hierzu herangezogenen Inhalte erfolgt (wenn nicht anders beschlossen) in pädagogischer Verantwortung durch die jeweilige Fachlehrkraft.
- Es werden pro Schulhalbjahr mindestens drei Praxisthemengebiete bewertet. Die Auswahl der Themengebiete legt die Lehrkraft unter Berücksichtigung der Vorgaben der Fachanforderungen des Faches Sport und möglichst nach Absprache mit den Schülern/innen gemeinsam fest.
- Im Sportunterricht ohne Abiturprüfungsrelevanz ist dem sportpraktischen Handeln (sportliche Leistungen) die größte Gewichtung beizumessen.<sup>6</sup> Das heißt nach Fachkonferenzbeschluss für den Unterricht von Sportkursen im grundlegenden Niveau am Gymnasium Glinde, dass die Gewichtung der sportpraktisch erbrachten Leistungen von den jeweiligen Lehrkräften selbst festzulegen ist, im Minimum aber einen Anteil von 75% an der jeweiligen Zeugnisnote nicht unterschreiten soll.
- Die Leistungsbeurteilung in der Leichtathletik und im Turnen erfolgt entsprechend der im Anhang aufgeführten Tabellen. (vgl. 10.)
- Die als verbindlich angeführten Theoriethemenbereiche 1 und 2 (vgl. 8.1) werden von der jeweiligen Lehrkraft hinsichtlich der Notenfindung selbst gewichtet. Schriftlich erstellte Arbeiten (Hausaufgaben, Belegarbeiten etc.), Theorieleistungen (Tests, Klausuren etc.) sowie Vorträge (Referate etc.) können und sollen in diese Bewertung mit einfließen.
- Ausschließlich erbrachte theoretische Leistungen und / oder Ersatzleistungen stellen keine Benotungsgrundlage dar. Im Zeugnis wird stattdessen eine Bemerkung hinzugefügt.
- Unter Punkt 8.1 angegebene Unterrichtsinhalte und Kompetenzen sowie zugehörige Fachkonferenzbeschlüsse sind verbindlich einzuhalten.
- Pro Schulhalbjahr ist eine Ausdauerleistung verpflichtend (vgl. Themenbereich „Sich Fit Halten“ und 10.).
- Eine sportpraktische Prüfungsaufgabe mit reflexiven Anteilen ist für jede/n Schüler/in in der Sekundarstufe II in jedem Schuljahr obligatorisch.
- Bei der Notengebung sind die individuellen Voraussetzungen und Leistungsfortschritte zu berücksichtigen.

---

<sup>6</sup> Vgl. Ministerium für Schule und Berufsbildung des Landes Schleswig-Holstein: „Fachanforderungen Sport“, Kiel: 2015, S. 74

- Die Kriterien für die Leistungsbewertung werden den Schüler/innen vor der Leistungsermittlung erläutert. Die Schüler/innen sollten bei der Erstellung der Kriterien beteiligt werden, vor allem bei denen der Kompetenznote.
- Die Zeitpunkte der Leistungsermittlungen sollen den Schüler/innen nach Möglichkeit bekannt sein. Es ist dabei zu berücksichtigen, dass den Schüler/innen innerhalb des Unterrichts auch immer Zeit zur unbewerteten sachimmanenten Auseinandersetzung gegeben werden muss.
- Bis zu drei Sportnoten aus der Qualifikationsphase I und II können in den Abiturdurchschnitt eingebracht werden.<sup>7</sup>

### 9.1.1 Tabellarisches Notenfindungsbeispiel für Sport im grundlegenden Niveau

Das im Folgenden angegebene Benotungsbeispiel gilt für die Notenfindung in der Qualifikationsphase und orientiert sich an den Fachanforderungen des Faches Sport:

	Zeit	Sportpraxisnote			Mündl. und schriftl. Beiträge	Gesamt	Zeugnisnote
	2 h	Sportspiel	Turnen	Fitness	Referat		
<b>%</b>		25%	25%	25%	25%		
<b>Punkte</b>		7	6	8	9	30	$30 : 4 = 7,5 =$ <u>8 Punkte</u>

### 9.2 Sport als viertes Prüfungsfach (P4)

Derzeit besteht für die Schüler/innen am Gymnasium Glinde nach Fachkonferenzbeschluss nicht die Möglichkeit, Sport als viertes Prüfungsfach im Abitur zu wählen. In zukünftigen Fachkonferenzen wird über dieses Thema erneut diskutiert und abgestimmt werden und das schulinterne Curriculum – sofern nötig – angepasst werden. (vgl. 3.1 und 8.2)

### 9.3 Sport als profilgebendes Fach (PgF)

Die Grundlagen der Beurteilung sind in den EPA und den Fachanforderungen für das Fach Sport des Landes Schleswig-Holstein festgeschrieben.<sup>8</sup> Auf dieser Grundlage gelten für die Notengebung im Fach Sport am Gymnasium Glinde folgende Festlegungen für Sportprofilkurse:

- Die sportpraktischen und sporttheoretischen Lernbereiche entsprechen den Fachanforderungen des Faches Sport des Landes Schleswig-Holstein.<sup>9</sup>
- Pro Schulhalbjahr ist eine Ausdauerleistung verpflichtend (vgl. Themenbereich „Sich Fit Halten“ und 10.).

<sup>7</sup> Vgl. Ministerium für Schule und Berufsbildung des Landes Schleswig-Holstein: „Fachanforderungen Sport“, Kiel: 2015, S. 73

<sup>8</sup> Vgl. Ministerium für Schule und Berufsbildung des Landes Schleswig-Holstein: „Fachanforderungen Sport“, Kiel: 2015, S. 73-75

<sup>9</sup> Vgl. Ministerium für Schule und Berufsbildung des Landes Schleswig-Holstein: „Fachanforderungen Sport“, Kiel: 2015, S. 60-61

### 9.3.1 Sportpraxisnote

Der sportpraktische Lernbereich fließt zu 50 % in die Zeugnisnote ein.<sup>10</sup> Es werden folgende Aspekte berücksichtigt:

- motorisch-sportliche, themenspezifische, koordinative und konditionelle Fähigkeiten und Fertigkeiten
- Die Leistungsbeurteilung in der Leichtathletik, im Turnen und den Sportspielen entsprechend der im Anhang aufgeführten alters- und leistungsdifferenzierten Tabellen (vgl. 10)

### 9.3.2 Sporttheorienote

Der sporttheoretische Lernbereich fließt zu 50% in die Zeugnisnote ein.<sup>11</sup> Es werden folgende Aspekte berücksichtigt:

- Schriftlich erstellte Arbeiten (Hausaufgaben, Belegarbeiten etc.)
- Schriftlich erbrachte Theorieleistungen (Klausuren) und mündliche Unterrichtsbeiträge (allgemeiner Teil – AT) haben einen Anteil von je 50% an der Theorienote.
- Vorträge, Präsentationen, Referate o. ä. können sowohl im sporttheoretischen als auch im sportpraktischen Lernbereich erbracht werden und müssen bei der Notenfindung dem jeweiligen Bereich entsprechend berücksichtigt werden.

### 9.3.3 Tabellarisches Notenfindungsbeispiel für Sport als Profulfach

Das im Folgenden angegebene Benotungsbeispiel gilt für die Notenfindung in der Qualifikationsphase und orientiert sich an den Fachanforderungen des Faches Sport:

	<b>Zeit</b>	<b>Sporttheorienote (50%)</b>		<b>Sportpraxisnote (50%)</b>			<b>Gesamt</b>	<b>Zeugnisnote</b>
	5 h	Klausur	AT	FB (Schwerpunkt)	Turnen + Fitness	Sonst. Aspekte (Referat)		
<b>%</b>		50%	50%	50%	25%	25%		
<b>Punkte</b>		4	10	13	10	6		
		Mw: 7 P		Mw: 10,5 = 11 P			18 P	18 : 2 = <u>9 Punkte</u>

### 9.4 Kompetenzbereiche

In Übereinstimmung mit den Fachanforderungen des Faches Sport in Schleswig-Holstein werden die bisher gültigen Sach-, Methoden-, Sozial- und Selbstkompetenzen zur Bewertung des Sportunterrichts am Gymnasium Glinde an die nun gültigen Kompetenzbereiche angepasst. Sämtliche Tätigkeiten, Inhalte und Schwerpunkte des Sportunterrichtes den nun gültigen Kompetenzbereichen Kenntnisse,

<sup>10</sup> Vgl. Ministerium für Schule und Berufsbildung des Landes Schleswig-Holstein: „Fachanforderungen Sport“, Kiel: 2015, S. 73-75

<sup>11</sup> Vgl. Ministerium für Schule und Berufsbildung des Landes Schleswig-Holstein: „Fachanforderungen Sport“, Kiel: 2015, S. 73-75

Fähig- & Fertigkeiten und Einstellungen unterzuordnen, erscheint nahezu unmöglich. Die in der folgenden Tabelle angeführten Dinge dienen daher als Orientierungsbeispiele:

<b>Kompetenzbereich Wissen</b>
<p><b>Bewegungsabläufe</b> kriteriengeleitet beobachten, analysieren und optimieren können – z. B.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Unterschiedliches/Gemeinsames erkennen durch Selbst-/Fremdbeobachtung</li> <li>- eigene Bewegungen korrigieren/verbessern lernen</li> </ul> <p>Kriterien für <b>Bewegungsdemonstrationen</b> kennen und anwenden können – z. B. Bewegungsabläufe, Übungen, Spiele</p> <p><b>Bewegungsqualität:</b> Merkmale einer Bewegung erkennen, nennen und begründen</p> <p><b>Dokumentationen</b> personen- und themenbezogen erstellen</p> <p><b>Entscheidungen</b> zu Lösungs-/Aufgaben-/Spielvorschlägen begründet treffen</p> <p><b>Informationen für Bewegungslernen</b> wahrnehmen und verstehen mit Hilfe von:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegungsvorbildern</li> <li>- Bildvorlagen/Zeichnungen</li> <li>- Bewegungsbeschreibungen</li> <li>- usw.</li> </ul> <p>Wissen über <b>Material</b> in vielfältiger Weise sammeln und aneignen (Geräteauf-/abbau, Umgang mit Sportgeräten etc.)</p> <p><b>Messen</b> von Zeiten und räumlichen Entfernungen</p> <p><b>Methodische Lernhilfen</b> für Bewegungen aneignen, z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vom Einfachen zum Schweren</li> <li>- vom Langsamen zum Schnellen</li> <li>- vom Elementaren zum Komplexen</li> <li>- mentales Üben, usw.</li> </ul> <p><b>Präsentationen:</b> grundlegende Kriterien kennen und anwenden – z. B. Bewegungsabläufe zuschauergerichtet präsentieren / „aufführen“ (Spannungsaufbau, Medienunterstützung)</p> <p><b>Regeln</b> erfassen, kennen und gestalten</p> <p><b>Schiedsrichtertätigkeit</b> erlernen und ausüben (Regel- und Zeichenkenntnisse)</p> <p><b>taktische Fähigkeiten</b> in der Theorie erfassen und aneignen</p> <p><b>Umwelt und Natur:</b> Wissen über Sport im Kontext von Umwelt und Natur gewinnen</p> <p><b>Unterricht Kriterien geleitet (mit-)planen</b> – Unterrichtssequenzen selbst gestalten</p> <p><b>Vorträge, Referate, Präsentationen</b> o. ä. adressatengerecht vorstellen können:</p> <p><b>Wissen</b> erwerben, z. B. über:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundbegriffe der Fachsprache</li> <li>- aktuelle Fragen und kulturelle Erscheinungsformen des Sports</li> <li>- sachgerechten Umgang mit Sportgeräten</li> <li>- Körperaufbau/-funktionen (als Voraussetzung für Trainingskenntnisse);</li> <li>- Zusammenhänge von Gesundheit und Bewegung sowie Training begreifen</li> <li>- Trainingsprinzipien zur Verbesserung konditioneller Fähigkeiten usw.</li> </ul>
<b>Kompetenzbereich Fähig- &amp; Fertigkeiten</b>
<p><b>Bewegungen</b> in verschiedenen Situationen / unter unterschiedlichen Bedingungen / mit sich steigendem Schwierigkeitsgrad erlernen, erfahren und anwenden – z. B.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nach Musik gestalten/tänzerische Grundformen erlernen</li> <li>- Turnelemente erst am reichhohen Reck, dann am Hochreck ausführen</li> <li>- Bewegen im Wasser</li> <li>- Bewegen auf Eis und Schnee</li> <li>- usw.</li> </ul> <p><b>Bewegungsformen</b> sportartspezifisch aneignen und weiterentwickeln</p> <p><b>Bewegungserfahrungen</b> in vielfältiger Weise sammeln</p> <p><b>Informationen für Bewegungslernen</b> in eigenes Bewegungshandeln umsetzen mit Hilfe von:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegungsvorbildern</li> <li>- Bildvorlagen/Zeichnungen</li> </ul>

- Bewegungsbeschreibungen

- usw.

**koordinative Fähigkeiten** (weiter-)entwickeln

**konditionelle Fähigkeiten** (weiter-)entwickeln

Bewegungen  **kreativ** (weiter-)entwickeln

**Materialerfahrungen** in vielfältiger Weise sammeln (Umgang mit Sportgeräten etc.)

**Methodische Lernhilfen** zur Bewegungsausführung/-optimierung nutzen

**Regeln** anwenden und einhalten

**taktische Fähigkeiten** anwenden und nutzen

### Kompetenzbereich Einstellungen

**Achtung zeigen** gegenüber anderen – z. B.

- Gefühle/Leistungen/Schwächen/ Behinderungen anderer respektieren

- andere unterstützen und Hilfe anbieten

- Rücksicht nehmen

- Meinungen und Wünsche anderer respektieren

- Kritik auf der Grundlage des gegenseitigen Respekts sachlich äußern

**Empathiefähigkeit** entwickeln: sich in andere einfühlen und für andere einstehen

**Konfliktlösungsfähigkeit** entwickeln – z. B. Streit verbal lösen, sich einigen, kompromissbereit sein

**Kooperationsfähigkeit** entwickeln: Aufgaben gemeinsam erarbeiten und ausführen, einander helfen

**Kreativität entwickeln:** Bewegungsideen, unterschiedliche Lösungsmöglichkeiten für Bewegungsaufgaben finden, Bewegungsfantasie (weiter-)entwickeln

**Kritikfähigkeit** entwickeln – z. B.

- eigene Meinung, Zufriedenheit und Unzufriedenheit artikulieren

- Kritik auf der Grundlage von Kriterien sachlich begründen

- Kritik annehmen und akzeptieren können

**Lernmuster, -probleme und -strategien** reflektieren – z. B.

- Wie lerne und übe ich Bewegungen?

- Wie verbessere ich Fähigkeiten?

**Niederlage und Sieg** in Wettkampfsituationen akzeptieren und konstruktiv damit umgehen, nach Verbesserungsmöglichkeiten suchen; Freude am Spiel um des Spielens willen entwickeln

**Offenheit** für andere Menschen, neue Anforderungen und veränderte Situationen zeigen

**Organisationsfähigkeit** aneignen beim Gestalten von Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen

**Problemlösungsstrategien** reflektieren, erwerben

und anwenden – z.B. Bewegungsprobleme/soziale Konflikte erkennen, analysieren, Lösungsmöglichkeiten finden, verschiedene Wege ausprobieren und begründete Entscheidungen treffen

**Regeln**

- vereinbaren, situationsgerecht an personale, örtliche, materielle Bedingungen anpassen

- bewusst einhalten

- sich über Unklarheiten verständigen und in gemeinsamer Absprache ändern

- selbstverantwortlich überwachen, Regelkontrolle übernehmen, Schiedsrichtertätigkeit ausüben

- vermitteln und schlichten

**Risikobereitschaft:** Risikosituationen bewusst beurteilen und kalkulierte Handlungsentscheidungen treffen

**Schiedsrichterentscheidungen** anerkennen

**Selbsteinschätzung** lernen – z. B.

- Fähigkeiten realistisch und differenziert beurteilen und sich dem eigenen Könnensniveau angemessene Anforderungen suchen

- den persönlichen Lerntyp in seinen Eigenheiten akzeptieren

- Leistungsverbesserungen wahrnehmen, Schwächen anerkennen

- Selbstkritik im Hinblick auf Aufgabenziel: Habe ich bestmöglich im Sinne der Zielstellung gehandelt?

- Reflexion eigener Vorstellungen, Werte und Handlungsweisen: Wie will ich sein? War ich so, wie ich es mir vorgenommen hatte?

**Selbstverantwortung** lernen – z. B.

- für die eigene Gesundheit und das persönliche Wohlbefinden
- zur Einhaltung von Absprachen, Regeln usw.
- für die Bereitstellung der notwendigen Arbeitsmaterialien (Sportkleidung usw.)
- Handlungsentscheidungen bewusst und überlegt treffen, dabei dem eigenen Urteil vertrauen
- persönliche Ziele setzen, selbstständig anstreben, Anstrengungsbereitschaft zeigen
- eigene Problemlösungen suchen, Misserfolge konstruktiv nutzen
- Rückmeldungen/Kritik/Hilfe von anderen annehmen und konstruktiv zur Weiterentwicklung nutzen

**Selbstvertrauen** und Erfolgsszuversicht entwickeln, Erfolge wahrnehmen und genießen

**Selbstwahrnehmung** verfeinern – z. B.

- seinen Körper sensibel wahrnehmen
- Gefühle in / nach Bewegungssituationen wahrnehmen und verbalisieren: „Wie geht es mir?“

**Teambereitschaft:** je nach Situation Stärkere/r oder Schwächere/r sein; führen *und* sich einordnen

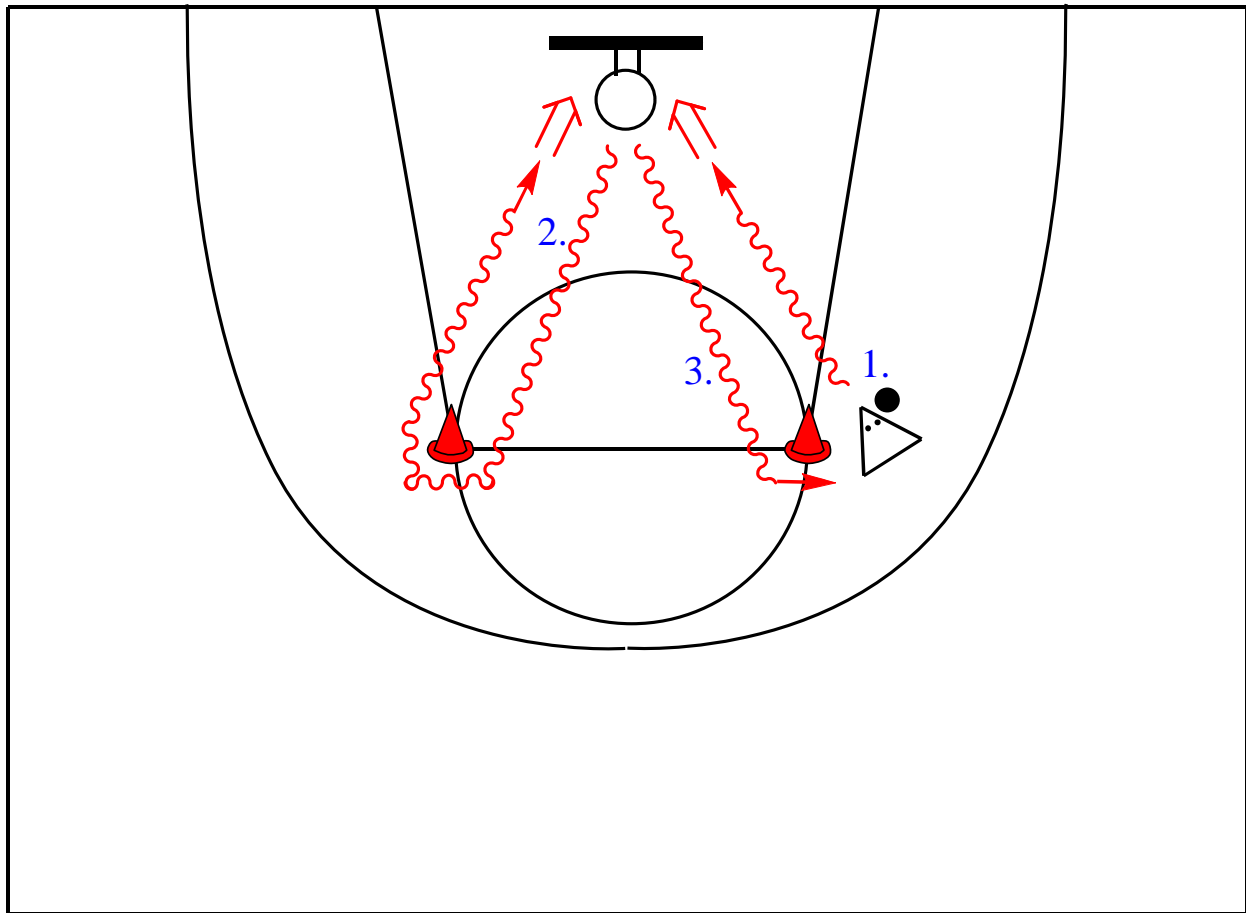
**Verantwortung** für den Einzelnen, die Gemeinschaft, die Umwelt, für den Erfolg einer Handlungssituation übernehmen – z. B.

- Sicherheitsaufgaben wahrnehmen, auf körperliche Unversehrtheit anderer achten
- Schiedsrichtertätigkeit übernehmen, Mannschaften einteilen, sich um Aufbau von Geräten kümmern, eigene Anliegen/Interessen situationsangepasst zurückstellen oder einbringen
- geeignete Bewegungsräume wählen und pfleglich nutzen

**Umwelt und Natur:** Einsichten/Verständnis gewinnen

**10. Anhang**

**Basketball-Korblegertest (Oberstufe)**



**Legende:** - Dribbling, - Korbleger.

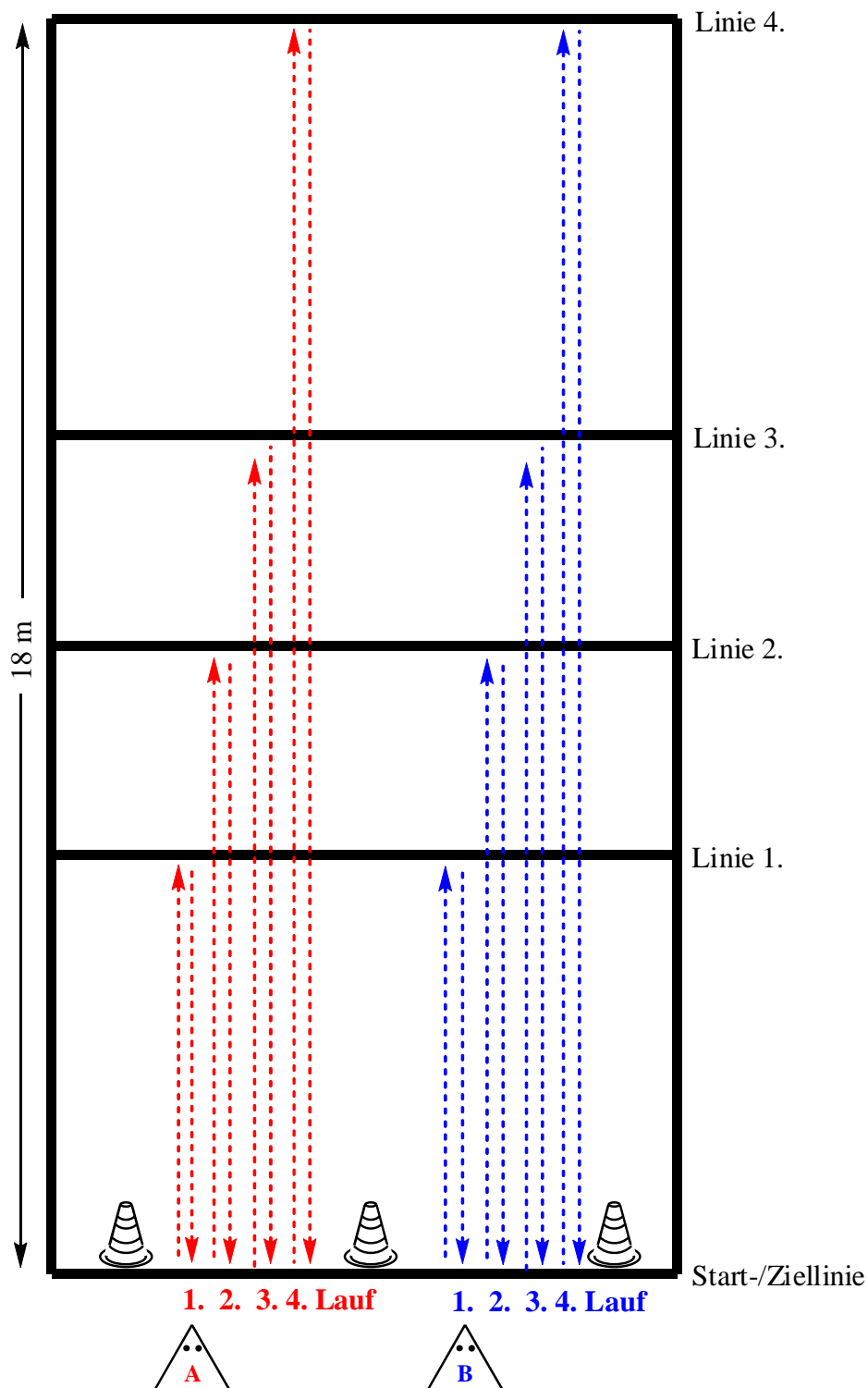
**Regeln:**

- Zeitvorgaben: E – 60 s                      QI – 55 s                      QII – 50 s
- Es wird in der angegebenen Reihenfolge gedribbelt (1. → 2. → 3.). Nach Korbwurf erfolgt Rebound.
- Jeder Schüler hat zwei Versuche. Der bessere Versuch wird gewertet.
- Misslingt der 1. Korbwurf, darf **EINMAL** erneut gestartet werden.
- Bei Schritt-/Dribbelfehlern erfolgt Punktabzug!
- Bei Laufweg 1. und 3. Wird mit der rechten Hand, bei Laufweg 2. Mit der linken Hand gedribbelt.

**Punktabelle:**

Klasse	Punkte (gelb) / Anzahl der geworfenen Körbe														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
E – QII	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

# Linienlauf



## Ablauf:

- Die Schüler/innen **SPRINTEN** zu den Linien des Volleyballfeldes in der Reihenfolge 1., 2., 3. und 4. und berühren diese mit der Hand!
- Nach jeweiliger Linienberührung wird **IMMER** zur Start-/Ziellinie zurückgelaufen, die ebenfalls jedes Mal mit der Hand berührt wird!
- Nach Berührung der letzten Linie (Linie 4.) wird zurück über die Ziellinie gesprintet.
- Es gilt die nachfolgende Notentabelle!



## Zeiten-/Notentabelle Linienlauf

### a) Jungen

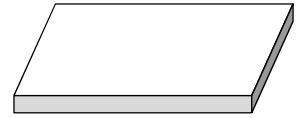
Klasse	Punkte / Zeiten in s														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Klasse QII	>31	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22,5	22	21	20	<19,5
Klasse QI	>31	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22,5	22	21	20	<19,5
Klasse E	>32	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20,5	<20
Klasse 9	>32	32	31	30	29	28	27	26,5	26	25	23,5	23	22	21	<20,5
Klasse 8	>32	32	31	30	29	28	27	26,5	26	25	23,5	23	22	21,5	<21
Klasse 7	>33	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24,5	24	23	22,5	<22
Klasse 6	>33	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24,5	24	23,5	23	<22,5
Klasse 5	>33	33	32	31	30	29	28	27,5	27	26	25	24	23,5	23	<22,5

### b) Mädchen

Klasse	Punkte / Zeiten in s														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Klasse QII	>32	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23,5	23	22	21	<20,5
Klasse QI	>32	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23,5	23	22	21	<20,5
Klasse E	>33	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21,5	<21
Klasse 9	>33	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24,5	24	23	22	<21,5
Klasse 8	>33	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24,5	24	23	22,5	<22
Klasse 7	>34	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25,5	25	24	23,5	<23
Klasse 6	>34	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25,5	25	24,5	24	<23,5
Klasse 5	>34	34	33	32	31	30	29	28,5	28	27	26	25	24,5	24	<23,5

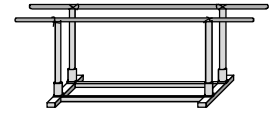
**Beispiel:** Ein Junge (Kl. 8) läuft den Linienlauf in 23,3s → Note: 11 Punkte / 2

## **Boden (Jungen)**

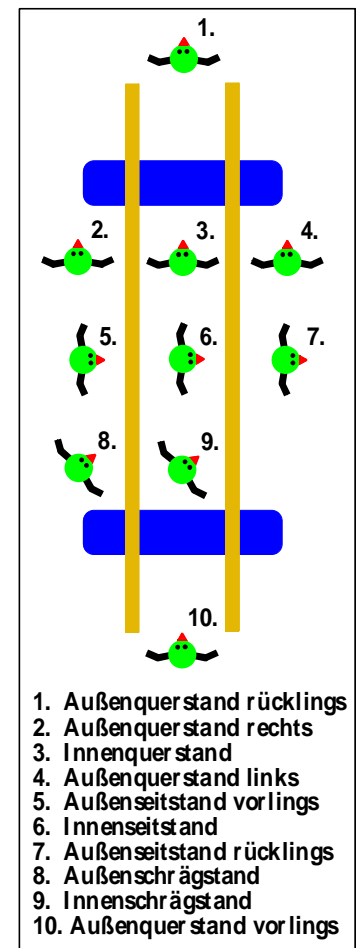


- 1) Rolle vorwärts, Strecksprung, Zurückrollen zur Kerze, Abrollen, Strecksprung mit  $\frac{1}{2}$  Drehung, Rolle vorwärts.
- 2) Angehen, Rolle über ein Kastenteil, Strecksprung mit  $\frac{1}{2}$  Drehung, Rolle rückwärts in den Stand.
- 3) Angehen, Flugrolle über ein Kastenteil, Handstand gegen eine Hilfe, zurück in den Stand, Rolle vorwärts, Strecksprung mit  $\frac{1}{2}$  Drehung, Rolle rückwärts in den Stand.
- 4) Angehen, Flugrolle, Handstand abrollen, Strecksprung mit  $\frac{1}{2}$  Drehung, Rolle rückwärts in den Stand, Zwischenschritte und Rad mit Auslaufschritten oder Radwende.
- 5) Anlauf, Radwende, Strecksprung mit  $\frac{1}{2}$  Drehung, Flugrolle (dynamisch ausgeführt!), Handstand abrollen, Strecksprung, Rolle rückwärts durch den hohen Hockstand, Anlauf und Rad mit Auslaufschritten.
- 6) Anlauf, Radwende, Strecksprung mit  $\frac{1}{2}$  Drehung, Flugrolle (dynamisch ausgeführt!), Zwischenschritt und Handstand, Abrollen, Strecksprung und Rolle rückwärts durch den flüchtigen Handstand, Rad seitwärts von der Matte, Anlauf und Salto vw mit einem Sprungbrett auf den Weichboden.
- 7) Anlauf, Handstandüberschlag, weiter Schritt und Handstand, Abrollen, Strecksprung mit  $\frac{1}{2}$  Drehung, Radwende, Rolle rückwärts durch den flüchtigen Handstand, Rad seitwärts von der Matte, Anlauf und Salto vw mit einem Sprungbrett auf den Weichboden.
- 8) Anlauf, Handstandüberschlag, Flugrolle in den Hockstand, mit geschlossenen Beinen zum Handstand abrollen, Strecksprung mit  $\frac{1}{2}$  Drehung, Radwende, Rolle rückwärts durch den flüchtigen Handstand, Anlauf und Salto vw mit einem Sprungbrett auf blaue Doppelmatte.
- 9) Radwende, Rolle rückwärts d.d. flüchtigen Handstand, Rolle rückwärts zur Nackenkippe in den Stand, Anlauf und Handstandüberschlag, Aufschwingen in den Handstand,  $\frac{1}{2}$  Drehung und Abrollen, Strecksprung, Anlauf und Salto vw mit einem Sprungbrett auf blaue Doppelmatte.

## Barren (Jungen)

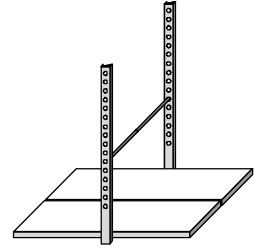


- 1) Sprung in den Stütz, Vorschwingen in den 4-Füßlerstand rücklings, Rückschwung, Vorschwung zum Außenquersitz, Niedersprung.
- 2) Laufkehre links, Vorlaufen zum Barrenende und Laufkehre rechts, Vorlaufen zum Barrenende, Sprung in den Stütz, Schwingen und Kehre zum Außerquerstand.
- 3) Sprung in den Stütz, Vor- und Rückschwingen mit Aufhocken hinter den Händen, Einschwingen und Kehre links (oder rechts), Vorlaufen zum Barrenende und Sprung in den Stütz, Vor- und Rückschwingen mit Hockwende zum Außenseitstand vorlings.
- 4) (niedriger Barren) Aus dem Seitstand vorlings Hockwende in den Stütz (mit kleinem Kasten), Zwischenschwünge zum Grätschsitz, Vorgeifen und Einschwingen, Rückschwung und Hockwende zum Außenseitstand vorlings.
- 5) (niedriger Barren) Von der Seite Anlauf und Hockwende in den Stütz (mit einem Sprungbrett), Zwischenschwünge zum Grätschsitz, Rolle vw i.d. Grätschsitz, Vorgeifen zum Barrenende und Einschwingen, Abgrätschen am Barrenende i.d. Außenquerstand rücklings v.d. Gerät.
- 6) (niedriger Barren) Sprung in den Stütz, Zwischenschwünge, aus dem Schwingen Rolle vw in den Grätschsitz, Heben i.d. Oberarmstand, Rücksenken i. d. Stütz und Vorschwingen i. d. Grätschsitz, Vorgeifen zum Barrenende, Zwischenschwünge, Kreishockwende am Barrenende i.d. Außenquerstand.
- 7) (Barren brusthoch) Aus dem Sturzhang Kippaufschwung am Barrenende i.d. Grätschsitz, weit vorgeifen, Einschwingen und Oberarmstand, Abrollen i.d. Grätschsitz, Vorgeifen zum Barrenende, Zwischenschwünge, Kreishockwende am Barrenende i.d. Außenquerstand.
- 8) (Barren schulterhoch) Sprung in den Oberarmhang und Vorschwingen i.d. Oberarmlage, Oberarmkippe, Vor- und Rückschwingen zum Oberarmstand, Rücksenken i.d. Stütz, Kreishockwende.
- 9) (schulterhoch) Sprung in den Oberarmhang, Vorschwingen i.d. Oberarmlage, Oberarmkippe, Oberarmstand, Rolle vorwärts i.d. Oberarmhang und Schwungstemme rückwärts, Zwischensprünge und Kreishocke.



## Reck (Jungen)

- 1) (brusthoch) Sprung in den Stütz, Felgabzug in den Stand, Federn, Unterschwingung.
- 2) Sprung in den Stütz, Überspreizen eines Beines, zurückfallen in den Kniehang und Knieaufschwung, Rückspreizen, Felgabzug und Unterschwingung.
- 3) Felgaufschwung, Überspreizen eines Beines, zurückfallen in den Kniehang und Knieaufschwung, Rückspreizen, Niedersprung und Unterschwingung.
- 4) (kopfhoch) Felgaufschwung, Felgumschwung, Niedersprung, Unterschwingung.
- 5) (reichhoch) Felgaufschwung, Felgumschwung, Unterschwingung aus dem Stütz.
- 6) (reichhoch) Felgaufschwung mit geschlossenen Beinen, Felgumschwung, Unterschwingung aus dem Stütz mit  $\frac{1}{2}$  Drehung
- 7) (reichhoch) Felgaufschwung mit geschlossenen Beinen, Felgumschwung, Hocke.
- 8) (reichhoch) Laufkippe, Felgumschwung, Hocke.
- 9) (reichhoch) Laufkippe, Felgumschwung, Fallkippe, Hocke.

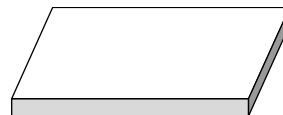


## Sprung (Jungen)

- 1) Bock quer (100cm): Grätsche
- 2) Kasten quer (4-teilig): Hockwende oder Aufhocken und Strecksprung ab.
- 3) Doppelbock: Grätsche oder Kasten: quer (4-teilig) Hocke
- 4) Kasten quer (5-teilig) 50cm Brettabstand: Hocke
- 5) Kasten quer (5-teilig) 80cm Brettabstand: hohe Hocke (Hüfte schulterhoch) oder 50cm Brettabstand: Grätsche
- 6) Kasten lang (5-teilig): Grätsche
- 7) Kasten lang (5-teilig): Hocke
- 8) Pferd lang (120cm): Hocke oder Kasten lang (5-teilig) Handstandüberschlag



## Boden (Mädchen)

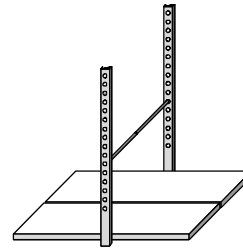


Übungen 1) bis 4) entsprechen denjenigen der Jungen.  
Zwischenschritte bzw. gymnastische Verbindungsübungen sind erlaubt.

- 1) Rolle vorwärts, Streck sprung, Zurückrollen zur Kerze, Abrollen, Streck sprung mit  $\frac{1}{2}$  Drehung, Rolle vorwärts.
- 2) Angehen, Rolle über ein Kastenteil, Streck sprung mit  $\frac{1}{2}$  Drehung, Rolle rückwärts in den Stand.
- 3) Angehen, Flugrolle über ein Kastenteil, Handstand gegen eine Hilfe, zurück in den Stand, Rolle vorwärts, Streck sprung mit  $\frac{1}{2}$  Drehung, Rolle rückwärts i.d. Stand.
- 4) Angehen, Flugrolle, Handstand abrollen, Streck sprung mit  $\frac{1}{2}$  Drehung, Rolle rückwärts in den Stand, Zwischenschritte und Rad mit Auslaufschr itten oder Radwende.
- 5) Anlauf, Radwende, Streck sprung mit  $\frac{1}{2}$  Drehung, Flugrolle (dynamisch ausgeführt!), Handstand abrollen, Rolle rückwärts durch den hohen Hockstand, Nachstellhüpfer, Pferdchensprung, Anlauf, Rad.
- 6) Anlauf, Flugrolle, Streck sprung mit  $\frac{1}{2}$  Drehung, Rolle rückwärts d.d. flüchtigen Handstand, Radwende, Nachstellhüpfer, Pferdchensprung, Rad rechts, Rad links.
- 7) Anlauf, Handstandüberschlag, Flugrolle, Streck sprung, Radwende, Rolle rückwärts d.d. flüchtigen Handstand, Anlauf und Salto vw mit einem Sprungbrett auf den Weichboden.
- 8) Anlauf, eingesprungenes oder einarmiges Rad, Anlauf, Radwende, Handstandüberschlag, Rolle rückwärts d.d. flüchtigen Handstand, Anlauf Handstandüberschlag, Anlauf und Salto vw mit dem Sprungbrett auf blaue Doppelmatte.
- 9) Anlauf, Handstandüberschlag, Flugrolle, Anlauf, Radwende, Rolle rückwärts d.d. flüchtigen Handstand, Bogengang rw, Anlauf, eingesprungenes Rad, Anlauf, Schrittüberschlag, Anlauf und Salto vw mit dem Sprungbrett auf blaue Doppelmatte.

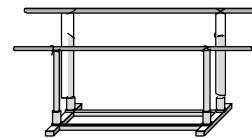
## Reck (Mädchen)

- 1) (brusthoch) Sprung in den Stütz, Felgabzug in den Stand, Federn, Unterschwingung.
- 2) Sprung in den Stütz, Überspreizen eines Beines, zurückfallen in den Kniehang und Knieaufschwung, Rückspreizen, Felgabzug und Unterschwingung.
- 3) Felgaufschwung, Überspreizen eines Beines, zurückfallen in den Kniehang und Knieaufschwung, Rückspreizen, Niedersprung und Unterschwingung.
- 4a) (kopfhoch) Felgaufschwung, Felgumschwung, Niedersprung, Unterschwingung.



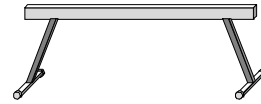
## Stufenbarren (Mädchen)

- 4b) Aus dem Außenseitstand vorlings vor dem unteren Holm Sprung in den Stütz, Einspreizen eines Beines mit sofortiger  $\frac{1}{2}$  Drehung in den Liegehang, Felgaufschwung mit Aufsetzen eines Beines, Einspreizen am unteren Holm, Schwebesitz, Aufrichten, Hockwende über den oberen Holm.
- 5) Anlauf, Absprung in den Hang am oberen Holm, Vor- und Rückschwingen Kontern, Überhocken beider Beine, Federn und  $\frac{1}{1}$  Unterkreisen eines gestreckten Beines,  $\frac{1}{1}$  Schraube vw in den Liegehang, Felgaufschwung mit Aufsetzen eines Beines zum Stütz am oberen Holm, Hohe Wende zum Stand seitlings.
- 6) Aus dem Stand vor dem oberen Holm heben der gegrätschten oder gehockten Beine über den unteren Holm, einmaliges Federn zum Aufschwung am oberen Holm, Eingrätschen am unteren Holm,  $\frac{1}{1}$  Schraube rückwärts in den Liegehang, Aufschwung mit Aufsetzen eines Beines zum Stütz am oberen Holm, Rad über den unteren Holm in den Stand seitlings.
- 7) Anlauf, Absprung vom Sprungbrett, Überhocken eines Beines über den unteren Holm, Mühlumschwung vorwärts,  $\frac{1}{2}$  Drehung in den Liegehang, Federaufschwung zum Stütz am oberen Holm, Rad über den unteren Holm in den Stand seitlings.
- 8) Anlauf, Absprung vom Sprungbrett und Überhocken eines Beines über den unteren Holm, Mühlumschwung vorwärts, Überspreizen des hinteren Beines zum Sitz rücklings auf dem unteren Holm, Kreuzwiegegriff am oberen Holm, Unterschwingung mit  $\frac{1}{2}$  Drehung durch den Streckhang, Kontern, Übergrätschen oder Überhocken der Beine über den unteren Holm,  $\frac{1}{2}$  Drehung in den Stütz am unteren Holm, Felgumschwung vl rw, Überspreizen eines Beines in den Liegehang, Aufstemmen zum Stütz am oberen Holm, Handstandüberschlag über den unteren Holm zum Stand rücklings.
- 9) Anlauf, Absprung vom Sprungbrett, beidbeiniges Überhocken in den Sitz auf den unteren Holm, Wolkenschieber,  $\frac{1}{2}$  Drehung in den Stütz am unteren Holm, Felgumschwung, Überhocken eines Beines, Mühlumschwung vorwärts,  $\frac{1}{2}$  Drehung in den Sitz auf den unteren Holm, Felgumschwung vl rw, Überspreizen eines Beines in den Liegehang, Aufstemmen zum Stütz am oberen Holm, Handstandüberschlag über den unteren Holm zum Stand rücklings.



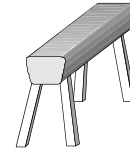
## Schwebebalken

## (Mädchen)



- 1) (90cm) Sprung in den Stütz, Überspreizen eines Beines mit  $\frac{1}{4}$  Drehung in den Sitz, Aufrichten in den Ballenstand, Nachstellschritt, Pferdchensprung,  $\frac{1}{2}$  Drehung im Ballenstand, Hocksprung ab.
- 2) (90cm) Sprung in den Stütz, Überspreizen eines Beines mit  $\frac{1}{4}$  Drehung in den Sitz, Schwebesitz mit Abstützen, Aufrichten in den Ballenstand mit Abstützen, Strecksprung mit Fußwechsel, Nachstellschritt, Schersprung, Sprung in die Hocke, Aufrichten,  $\frac{1}{2}$  Drehung mit Aufrichten in den Ballenstand, Hocksprung ab.
- 3) (90cm) Sprung in den Stütz, Überspreizen eines Beines mit  $\frac{1}{4}$  Drehung in den Sitz, freier Schwebesitz, Aufrichten in den Ballenstand ohne Abstützen, Nachstellschritt, Schersprung, Sprung in die Hocke,  $\frac{1}{2}$  Drehung mit Aufrichten in den Ballenstand, Grätschwinkelsprung ab.
- 4) (90cm) Hockwende, Strecksprung aus der Hocke in die Hocke, Aufrichten in den Ballenstand, Nachstellschritt, Schrittsprung, Sprung in die Hocke,  $\frac{1}{2}$  Drehung mit Aufrichten in den Ballenstand, Nachstellschritt, Pferdchensprung, Spreizsprung, Grätschwinkelsprung ab.
- 5) (100cm) Aufhocken,  $\frac{1}{4}$  Drehung in den Ballenstand, Nachstellschritt, Schrittsprung, Hocksprung in die Hocke,  $\frac{1}{2}$  Drehung mit Aufrichten in den Ballenstand, Nachstellschritt, Pferdchensprung,  $\frac{1}{2}$  Drehung mit angebeugtem Spielbein, Spreizsprung, Radwende ab.
- 6) (100cm) Aufgrätschen,  $\frac{1}{4}$  Drehung im Stütz in den Reitsitz, freier Schwebesitz, Rückschwingen der Beine zum Aufhocken hinter den Händen, Aufrichten in den Ballenstand, Nachstellschritt, Schrittsprung,  $\frac{1}{2}$  Drehung mit angebeugtem Spielbein, Spreizsprung, Radwende ab.
- 7) (100cm) Aufhocken eines Beines mit seitgespreiztem Bein (ohne Absetzen des Fußes seitgespreizt halten),  $\frac{1}{4}$  Drehung mit seitgespreiztem Bein, Aufrichten in den Ballenstand, Nachstellschritt, Schrittsprung, Senken in die Hocke, Hocksprung aus der Hocke in die Hocke, Senken in den Sitz, freier Schwebesitz, Rückschwingen der Beine zum Aufhocken hinter den Händen,  $\frac{1}{2}$  Drehung mit Aufrichten, Nachstellschritt, Pferdchensprung, Rad ab.
- 8) (100cm) Durchhocken in den Stütz rücklings (ohne Absetzen des Gesäßes),  $\frac{1}{4}$  Drehung im Stütz in den Reitsitz, freier Schwebesitz, Rückschwingen der Beine zum Aufhocken hinter den Händen, Hocksprung aus der Hocke in die Hocke, Rolle vorwärts, Aufrichten mit  $\frac{1}{2}$  Drehung, Nachstellschritt, Schrittsprung, Rad ab.
- 9) wie Übung 8), als Abgang Handstandüberschlag.

## Sprung (Mädchen)

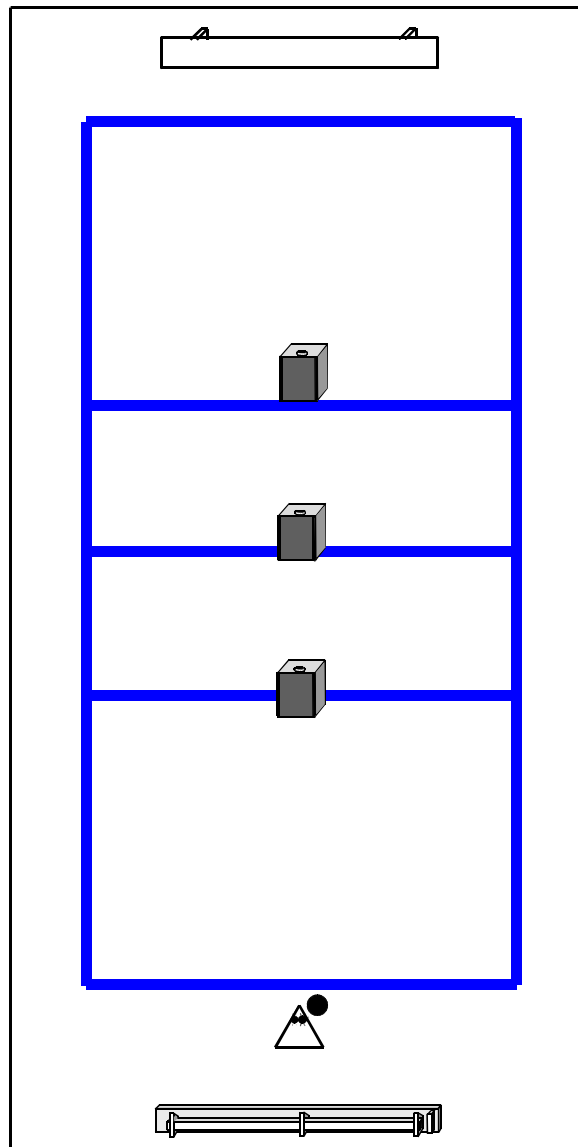


- 1) Bock quer (100cm): Grätsche
- 2) Kasten quer (4-teilig): Hockwende oder Aufhocken und Strecksprung ab
- 3) Doppelbock: Grätsche oder  
Kasten: quer (4-teilig) Hocke
- 4) Kasten quer (5-teilig) 50cm Brettabstand: Hocke
- 5) Kasten quer (5-teilig) 80cm Brettabstand: hohe Hocke (Hüfte schulterhoch) oder 50cm Brettabstand: Grätsche
- 6) Pferd quer (120cm) 80cm Brettabstand ab Achse: Grätsche oder 80cm Brettabstand: hohe Hocke
- 7) Kasten lang (5-teilig): Grätsche
- 8) Kasten lang (5-teilig): Hocke
- 9) Pferd quer (120cm): Handstandüberschlag oder  
Pferd lang (120cm): Hocke



## Fußball - Technik/Kombinationstest

- Durchführung:**
- Schüler durchlaufen die Bahn 8 mal (2 x 4 Kontakte des Balles an der Langbank).
  - Es wird wechselseitig um die kleinen Kästen herum gedribbelt, auf die Bank geschossen, der Ball wieder angenommen, usw.
  - Beim 8ten Aufprall des Balles an der Langbank wird die Zeit gestoppt.
  - Jeder Schüler hat 2 Versuche (ggf. 3 Versuche), der beste Durchlauf wird gewertet.
  - Bei Dribbelfehlern / Ballverlusten können wahlweise Sekunden zum Endergebnis hinzugerechnet werden.
  - Es gilt die umseitige Bewertungstabelle!

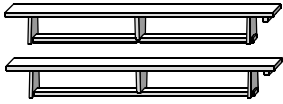


## Fußball – Technik/Kombinationstest

Klasse	Punkte / Zeiten in s														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
E	>87	82	78	74	71	68	65	62	60	57	54	52	49	47	<45
QI	>85	80	76	72	69	66	63	60	58	55	52	50	47	45	<43
QII	>82	78	74	70	67	64	61	58	55	52	50	48	45	43	<41

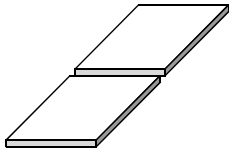
## Allgemeiner Kraftzirkel

- Durchführung:** - 45 s Aktivität, 45 s Pause.  
- In der Pause erfolgt der Stationswechsel.  
- Schüler/innen zählen Ihre Wiederholungen. Es gilt die folgende Punktetabelle.  
- Aufbau gilt für 32 Schüler/innen (je 4 Bewegungsmöglichkeiten pro Station).



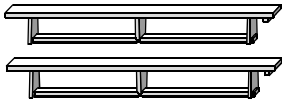
### **Station 5: Bank-Grätsche**

- Mit beiden Füßen auf der Bank aufsetzen!



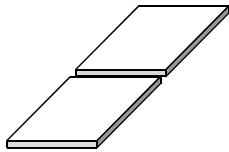
### **Station 6: Bauchmuskelübung**

- Auf dem Rücken liegen, Beine anwinkeln, zur Decke strecken, anwinkeln, horizontal strecken (ca. 30 cm über dem Boden)!



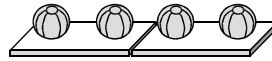
### **Station 7: Hockwende**

- Mit beiden Füßen über die Bank am Platz bleibend!



### **Station 8: Sit-Up's**

- Schulterblätter lösen sich vom Boden, Lendenwirbelsäule bleibt auf der Matte, Arme parallel zu den angewinkelten Oberschenkeln!



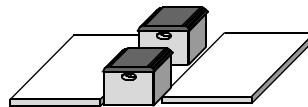
### **Station 4: Druckpässe**

- Blauen Medizinball vor der Brust wiederholt gegen die Wand werfen und wieder auffangen!



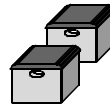
### **Station 3: Seilspringen**

- Schlusssprünge (ohne Zwischenhüpfer!)



### **Station 2: Liegestütze**

- Knie / Unterschenkel auf dem Kasten!



### **Station 1: Havard-Steps**

## Punktetabelle - Allgemeiner Kraftzirkel

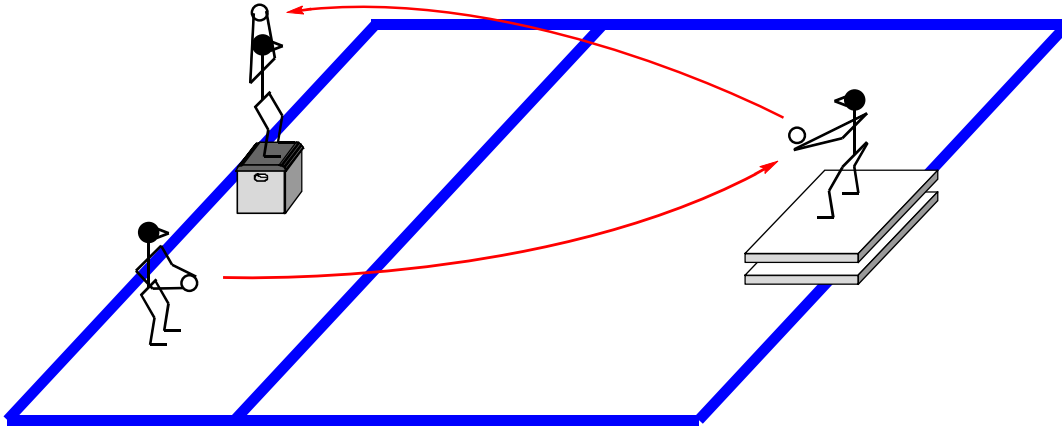
a) Frauen

Klasse	Punkte / Wiederholungen														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
QII	290	300	310	320	330	340	350	360	370	380	390	400	410	420	<430
QI	290	300	310	320	330	340	350	360	370	380	390	400	410	420	<430
E	270	280	290	300	310	320	330	340	350	360	370	380	390	400	<410
9	270	280	290	300	310	320	330	340	350	360	370	380	390	400	<410

b) Männer

Klasse	Punkte / Wiederholungen														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
QII	330	340	350	360	370	380	390	400	410	420	430	440	450	460	<470
QI	330	340	350	360	370	380	390	400	410	420	430	440	450	460	<470
E	310	320	330	340	350	360	370	380	390	400	410	420	430	440	<450
9	310	320	330	340	350	360	370	380	390	400	410	420	430	440	<450

## Volleyballtest – **Unteres Zuspiel (Baggern)**



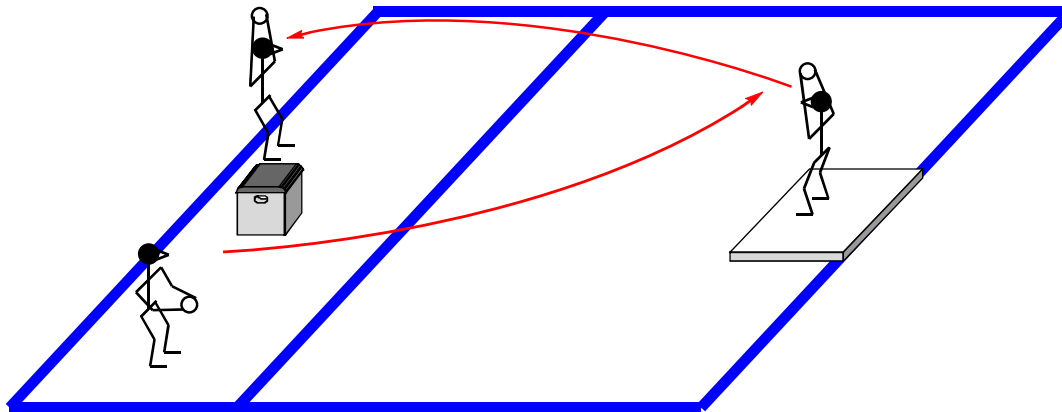
### Erklärung

1. Anwerfender Spieler steht auf Kastenhöhe 2-3m vom Kasten entfernt.
2. Baggernder Spieler muss mindestens mit einem Fuß Mattenberührung haben.
3. Auf dem Kasten stehender Spieler muss den gebaggerten Ball über Kopf fangen können **und** muss nach dem Fangen auf dem Kasten stehen bleiben!
4. **Es wird 15 Mal angeworfen! Jedes gelungene Zuspiel zählt als ein Notenpunkt!**

### Differenzierungsmöglichkeiten (nach Alter und Leistungsvermögen)

- Variation des Anwurfwinkels (anwerfender Spieler steht näher am kleinen Kasten)
- Variation der Zuspieldistanz (blaue Matte näher an kleinen Kasten heranschieben)
- Variation des Fangens (fangender Spieler darf Ball auch in der Hocke / im Stehen fangen)

## Volleyballtest – **Oberes Zuspiel (Pritschen)**



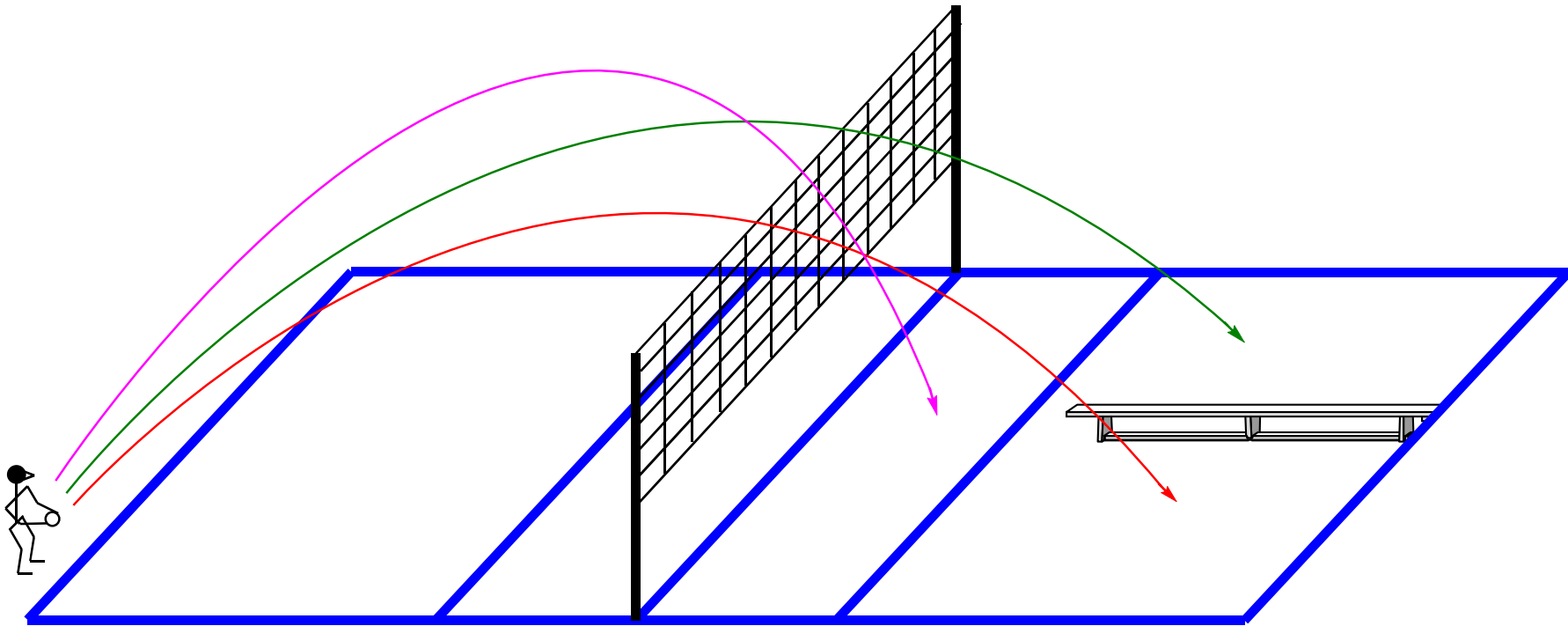
### Erklärung

- Anwerfender Spieler steht auf Kastenhöhe 2-3m vom Kasten entfernt.
- Pritschender Spieler muss mindestens mit einem Fuß Mattenberührung haben.
- Auf dem Kasten stehender Spieler muss den gepritschten Ball über Kopf fangen können **und** muss nach dem Fangen auf dem Kasten stehen bleiben!
- **Es wird 15 Mal angeworfen! Jedes gelungene Zuspiel zählt als ein Notenpunkt!**

### Differenzierungsmöglichkeiten (nach Alter und Leistungsvermögen)

1. Variation des Anwurfwinkels (anwerfender Spieler steht näher am kleinen Kasten)
2. Variation der Zuspieldistanz (blaue Matte näher an kleinen Kasten heranschieben)
3. Variation des Fangens (fangender Spieler darf Ball auch in der Hocke / im Stehen fangen)

## Volleyballtest – Angaben



### Erklärung

- Der Spieler muss den Ball hinter der Grundlinie schlagen und **vorher** ansagen, in welchen Feldabschnitt er spielt.
- Der Spieler muss **5 Mal Longline**, **5 Mal Cross** und **5 Mal in die gegnerische Angriffszone** spielen.
- **Jede gelungen platzierte Aufgabe gibt einen Notenpunkt!**

### Differenzierungsmöglichkeiten (nach Alter und Leistungsvermögen)

1. Variation der Angabe (Aufgaben von oben und/oder von unten)
2. Variation der Spieldistanz
3. Variation der Netzhöhe

## Punkttabelle Leichtathletik - Jungen

Klasse	Disziplin	Punkte														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5	50 m	>11,1	11,1	10,8	10,5	10,2	9,9	9,6	9,3	9,1	8,9	8,7	8,5	8,3	8,1	<8,0
	1000 m	>6:15	6:15	6:00	5:50	5:40	5:30	5:20	5:05	4:55	4:40	4:30	4:20	4:10	4:00	<4:00
	Weitsprung	<2,60	2,60	2,75	2,85	3,00	3,05	3,15	3,25	3,50	3,65	3,80	3,95	4,10	4,25	>4,35
	Hochsprung	<75	80	85	90	95	100	102	104	106	108	112	115	117	120	123
	Ballwurf 80g	<16	16	19	21	23	24	25	26	27	29	31	33	35	37	>38
	Cooper	900	1000	1100	1300	1400	1500	1600	1700	1800	1900	2000	2100	2200	2300	>2350
6	50 m	10,9	10,9	10,6	10,3	10,0	9,7	9,4	9,1	8,9	8,7	8,5	8,3	8,1	8,0	<7,9
	1000 m	>6:10	6:10	5:55	5:45	5:30	5:20	5:10	5:00	4:45	4:30	4:20	4:10	4:00	3:50	<3:50
	Weitsprung	<2,60	2,60	2,75	2,90	3,10	3,30	3,45	3,60	3,75	3,85	4,00	4,10	4,25	4,50	>4,60
	Hochsprung	<75	80	85	90	95	100	102	105	107	110	113	117	120	123	125
	Ballwurf 200g	<18	18	21	23	25	27	29	31	32	34	36	38	40	41	>42
	Cooper	900	1000	1200	1400	1500	1600	1700	1800	1900	2000	2100	2200	2300	2400	2500
7	75 m	>14,8	14,8	14,4	14,0	13,7	13,4	13,1	12,8	12,4	12,0	11,7	11,4	11,2	11,0	10,9
	1000 m	>5:45	5:45	5:35	5:25	5:15	5:00	4:55	4:45	4:30	4:20	4:10	4:00	3:50	3:40	<3:40
	Weitsprung	<2,75	2,75	2,90	3,10	3,30	3,45	3,60	3,75	3,95	4,10	4,25	4,40	4,60	4,75	>4,80
	Hochsprung	<75	80	85	90	95	100	105	107	110	112	115	120	125	130	135
	Kugel 4 kg	<3,74	3,74	4,10	4,44	4,77	5,18	5,53	5,95	6,25	6,60	6,95	7,35	7,80	8,35	8,95
	Cooper	1150	1350	1450	1550	1650	1700	1800	1950	2100	2200	2250	2350	2450	2500	2600
8	75 m	>14,8	14,8	14,4	14,0	13,7	13,3	13,0	12,6	12,2	11,8	11,5	11,2	11,0	10,9	10,8
	1000 m	>5:35	5:35	5:20	5:05	4:55	4:45	4:35	4:25	4:15	4:05	4:00	3:50	3:45	3:40	<3:35
	Weitsprung	<2,65	2,65	2,95	3,05	3,35	3,50	3,75	3,95	4,15	4,45	4,65	4,80	4,90	5,00	>5,05
	Hochsprung	<80	85	90	95	100	105	110	112	115	120	125	130	135	140	145
	Kugel 4 kg	3,90	4,20	4,60	5,00	5,35	5,75	6,10	6,50	6,85	7,30	7,60	7,90	8,20	8,35	8,50
	Cooper	1100	1300	1500	1600	1700	1750	1850	2000	2150	2250	2300	2450	2550	2600	2700
9	100 m	>17,3	17,3	16,8	16,5	16,1	15,8	15,4	15,1	14,8	14,5	14,2	14,0	13,8	13,6	13,4
	1000 m	>5:20	5:20	5:10	4:55	4:40	4:30	4:20	4:10	4:05	4:00	3:55	3:45	3:40	3:35	<3:30
	Weitsprung	<2,70	2,70	3,00	3,10	3,30	3,60	3,90	4,20	4,40	4,60	4,80	4,95	5,05	5,15	>5,20
	Hochsprung	<90	95	100	105	110	112	115	120	125	130	135	140	145	150	155
	Kugel 5 kg	<3,50	3,80	4,20	4,50	4,90	5,20	5,50	6,00	6,50	7,00	7,50	8,00	8,50	9,00	9,50
	Cooper	1100	1300	1500	1600	1700	1800	1900	2050	2200	2300	2400	2550	2650	2750	2850

## Punkttabelle Leichtathletik - Jungen

Klasse	Disziplin	Punkte														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
E	100 m	>17,3	17,3	16,8	16,3	15,9	15,5	15,1	14,7	14,3	14,0	13,7	13,4	13,1	12,9	12,7
	1000 m	>5:10	5:10	5:00	4:45	4:30	4:15	4:10	4:05	4:00	3:55	3:50	3:40	3:35	3:25	<3:20
	Weitsprung	<2,75	2,75	3,05	3,15	3,35	3,65	3,95	4,25	4,45	4,65	4,90	5,00	5,10	5,20	>5,25
	Hochsprung	<95	100	105	110	112	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160
	Kugel 5 kg	<4,20	4,20	4,50	4,90	5,20	5,50	6,00	6,50	7,00	7,50	8,00	8,50	9,00	9,50	10,00
	Cooper	1300	1400	1500	1600	1700	1800	1900	2050	2200	2350	2500	2650	2800	2900	3000
QI	100 m	>16,8	16,8	16,3	15,9	15,5	15,1	14,7	14,3	14,0	13,7	13,4	13,1	12,9	12,7	12,5
	1000 m	>4:55	4:55	4:45	4:35	4:25	4:15	4:10	4:00	3:55	3:50	3:45	3:35	3:27	3:20	<3:15
	Weitsprung	<2,90	2,90	3,10	3,30	3,50	3,80	4,10	4,40	4,60	4,75	4,90	5,05	5,20	5,35	>5,40
	Hochsprung	<100	105	110	112	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165
	Speerwurf 800 g	<11	11	12	13	14	15	16	17	18	20	22	24	26	28	30
	Kugel 5 kg	<4,20	4,20	4,60	5,00	5,50	6,00	6,50	7,00	7,50	8,00	8,50	9,00	9,50	10,00	10,50
QII	Cooper	1300	1400	1500	1600	1700	1850	2000	2150	2300	2450	2600	2750	2900	3000	3100
	100 m	>16,8	16,8	16,3	15,9	15,5	15,1	14,7	14,3	14,0	13,7	13,4	13,1	12,9	12,7	12,5
	1000 m	>4:55	4:55	4:45	4:30	4:20	4:10	4:00	3:55	3:50	3:45	3:37	3:30	3:23	3:15	<3:10
	Weitsprung	<2,90	2,90	3,10	3,30	3,50	3,80	4,10	4,40	4,60	4,80	5,00	5,15	5,25	5,40	>5,45
	Hochsprung	<100	105	110	112	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165
	Speerwurf 800 g	<11	11	12	13	14	15	16	17	18	20	22	24	26	28	30
	Kugel 5 kg	<4,20	4,20	4,60	5,00	5,50	6,00	6,50	7,00	7,50	8,00	8,50	9,00	9,50	10,00	10,50
Cooper	1300	1400	1500	1600	1700	1850	2000	2150	2300	2450	2600	2750	2900	3000	3100	



## Punkttabelle Leichtathletik - Mädchen

Klasse	Disziplin	Punkte														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5	50 m	>11,3	11,3	11,0	10,7	10,4	10,1	9,8	9,5	9,3	9,1	8,9	8,7	8,5	8,3	<8,2
	1000 m	>6:10	6:10	6:00	5:45	5:30	5:20	5:10	5:00	4:50	4:45	4:35	4:25	4:15	4:10	<4:05
	Weitsprung	<2,50	2,50	2,60	2,75	3,00	3,05	3,15	3,25	3,35	3,45	3,40	3,50	3,60	3,65	>3,70
	Hochsprung	<55	60	65	70	75	80	85	90	92	97	102	107	110	115	120
	Ballwurf 80g	7	9	11	13	15	16	17	18	19	21	22	23	25	26	<27
	Cooper	750	850	950	1050	1150	1250	1350	1450	1600	1700	1800	1900	2000	2100	2200
6	50 m	>11,1	11,1	10,8	10,5	10,2	9,9	9,6	9,3	9,1	8,9	8,7	8,5	8,3	8,2	<8,1
	1000 m	>6:00	6:00	5:47	5:40	5:20	5:10	5:00	4:55	4:45	4:33	4:25	4:15	4:10	4:00	<3:95
	Weitsprung	<2,50	2,50	2,60	2,75	3,00	3,10	3,20	3,35	3,50	3,65	3,75	3,90	4,05	4,15	>4,20
	Hochsprung	<55	60	65	70	75	80	85	90	92	97	102	107	110	115	120
	Ballwurf 200g	10	12	14	16	18	19	21	23	24	25	27	28	29	30	<31
	Cooper	850	950	1050	1150	1250	1350	1450	1600	1700	1800	1900	2000	2100	2200	2300
7	75 m	>15,4	15,4	15,1	14,8	14,5	14,2	13,9	13,6	13,2	12,8	12,4	12,2	12,0	11,8	11,6
	1000 m	>5:55	5:55	5:45	5:25	5:10	4:55	4:45	4:40	4:30	4:20	4:15	4:07	4:00	3:55	<3:50
	Weitsprung	<2,30	2,30	2,50	2,75	3,00	3,05	3,15	3,25	3,35	3,45	3,55	3,65	3,75	3,80	>3,85
	Hochsprung	<60	65	70	75	80	85	90	92	97	102	107	110	115	120	125
	Kugel 3 kg	<3,50	3,70	4,00	4,30	4,60	4,95	5,30	5,55	5,80	6,00	6,25	6,55	6,85	6,95	7,05
	Cooper	950	1050	1150	1250	1350	1450	1500	1650	1750	1900	2000	2100	2200	2300	2400
8	75 m	>15,4	15,1	14,8	14,5	14,2	13,9	13,6	13,2	12,8	12,4	12,2	12,0	11,8	11,6	11,4
	1000 m	>5:45	5:45	5:30	5:15	5:00	4:50	4:40	4:30	4:20	4:13	4:05	4:00	3:55	3:50	<3:45
	Weitsprung	<2,00	2,10	2,30	2,50	2,70	2,90	3,05	3,30	3,40	3,50	3,65	3,75	3,80	3,85	>3,90
	Hochsprung	<65	70	75	80	85	90	95	100	106	110	114	117	122	127	132
	Kugel 3 kg	<3,00	3,60	4,20	4,50	4,80	5,10	5,40	5,70	6,00	6,20	6,40	6,75	7,00	7,10	7,15
	Cooper	1000	1100	1200	1300	1400	1450	1550	1700	1800	2000	2100	2200	2300	2400	2500
9	100 m	>19,0	18,6	18,2	17,8	17,4	17,0	16,6	16,3	16,0	15,7	15,4	15,1	14,8	14,5	<14,2
	1000 m	>5:35	5:35	5:20	5:07	4:55	4:45	4:35	4:25	4:15	4:08	4:00	3:55	3:50	3:45	<3:40
	Weitsprung	<2,00	2,15	2,35	2,55	2,75	2,95	3,15	3,35	3,45	3,55	3,75	3,90	4,00	4,10	>4,10
	Hochsprung	<70	75	80	85	90	95	100	106	110	114	117	122	127	132	137
	Kugel 4 kg	<3,00	3,60	4,20	4,60	4,80	5,10	5,40	5,70	6,00	6,30	6,65	6,90	7,20	7,40	7,60
	Cooper	1000	1100	1200	1300	1400	1450	1550	1700	1850	2000	2100	2200	2400	2500	2600

## Punkttabelle Leichtathletik - **Mädchen**

Klasse	Disziplin	Punkte														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
E	100 m	>18,6	18,2	17,8	17,4	17,0	16,6	16,3	16,0	15,7	15,4	15,1	14,8	14,5	14,2	14,0
	1000 m	>5:35	5:35	5:20	5:00	4:45	4:35	4:25	4:15	4:05	3:58	3:50	3:45	3:40	3:35	<3:30
	Weitsprung	<2,10	2,25	2,40	2,60	2,80	3,00	3,20	3,40	3,50	3,65	3,80	4,00	4,10	4,20	>4,20
	Hochsprung	<80	85	90	95	100	105	110	114	117	120	125	130	135	140	142
	Kugel 4 kg	<3,00	3,60	4,20	4,60	5,00	5,30	5,60	5,90	6,20	6,50	6,80	7,10	7,40	7,60	7,80
	Cooper	1000	1100	1200	1300	1400	1450	1550	1700	1850	2000	2150	2300	2450	2600	2700
QI	100 m	>18,2	17,8	17,4	17,0	16,6	16,3	16,0	15,7	15,4	15,1	14,8	14,5	14,2	14,0	13,8
	1000 m	>5:05	5:05	4:55	4:40	4:35	4:30	4:20	4:10	4:00	3:50	3:45	3:40	3:35	3:30	<3:25
	Weitsprung	<2,20	2,40	2,60	2,80	3,00	3,20	3,40	3,50	3,60	3,75	3,90	4,00	4,10	4,20	>4,20
	Hochsprung	<85	90	95	100	105	110	114	117	120	125	130	135	140	142	144
	Speerwurf 600 g	7	8	9	10	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
	Kugel 4 kg	<3,00	3,60	4,40	4,80	5,20	5,60	5,90	6,20	6,50	6,80	7,10	7,40	7,60	7,80	8,00
QII	Cooper	1000	1100	1200	1300	1400	1500	1600	1750	1900	2050	2200	2350	2500	2650	2800
	100 m	>18,2	17,8	17,4	17,0	16,6	16,3	16,0	15,7	15,4	15,1	14,8	14,5	14,2	14,0	13,8
	1000 m	>5:05	5:05	4:55	4:40	4:30	4:20	4:10	4:03	3:53	3:45	3:40	3:35	3:30	3:25	<3:20
	Weitsprung	<2,20	2,40	2,60	2,80	3,00	3,20	3,40	3,50	3,60	3,80	4,00	4,10	4,20	4,30	>4,30
	Hochsprung	<85	90	95	100	105	110	114	117	120	125	130	135	140	142	144
	Speerwurf 600 g	7	8	9	10	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
	Kugel 4 kg	<3,00	3,60	4,40	4,80	5,20	5,60	5,90	6,20	6,50	6,80	7,10	7,40	7,60	7,80	8,00
Cooper	1000	1100	1200	1300	1400	1500	1600	1750	1900	2050	2200	2350	2500	2650	2800	