

Références: 2009-D-96-de-3

Orig.: EN

Schola Europaea  
Office of the Secretary-General

General Secretariat

Referat „Pädagogische Entwicklung“

# Lehrplan Sportunterricht Sekundarstufe

---

GENEHMIGT DURCH DEN GEMISCHTEN PÄDAGOGISCHEN AUSSCHUSS AM 7. OKTOBER 2009.

---

Dieser Lehrplan ersetzt alle bisherigen Lehrpläne für Sportunterricht.

Er tritt aufsteigend ab September 2010 in Kraft.

## 1.0 ZIELE

### 1.1 Allgemeine Ziele

Der Sekundarbereich der Europäischen Schulen hat zwei Zielsetzungen: zum einen die Bereitstellung einer formalen, fachorientierten Ausbildung, zum anderen die Förderung der persönlichen Entwicklung der Schüler/innen in einem breiteren sozialen und kulturellen Zusammenhang. Die formale Ausbildung strebt die Vermittlung von Kenntnissen und das Verständnis von Konzepten und Fähigkeiten innerhalb des jeweiligen Fachbereichs an. Schüler/innen sollen lernen, ihre Kenntnisse darzustellen, sie zu interpretieren, sie zu beurteilen und sie anzuwenden. Die persönliche Entwicklung erfolgt in einer Reihe von geistigen, moralischen, sozialen und kulturellen Kontexten. Sie beinhaltet das Bewusstsein für angemessene Verhaltensweisen, Verständnis für das Umfeld in dem die Schüler/innen arbeiten und leben, sowie die Förderung ihrer eigenen Identität. In der Praxis sind diese beiden Ziele innerhalb der Schule untrennbar miteinander verbunden.

Diese beiden Hauptziele werden gemeinsam in Zusammenhang eines erweiterten Bewusstseins für die Reichhaltigkeit der europäischen Kulturen verfolgt. Dieses Bewusstsein und die Erfahrung eines gemeinsamen europäischen Zusammenlebens fördern bei den Schülern/innen einen Respekt vor den Traditionen der einzelnen Mitgliedsstaaten Europas unter Aufrechterhaltung ihrer eigenen Identität.

### 1.2 Fachspezifische Ziele

Sportunterricht ist als integrativer Teil der Entwicklung des Individuums ein Hauptaspekt der Gesamterziehung. Seine pädagogisch bedeutsame Wirkung ist mehr als nur die Entwicklung von körperlichen und motorischen Fertigkeiten.

Sportunterricht beinhaltet immer soziale Beziehungen, Gefühle und Kenntnisse. Auf diese Weise sollte der Sportunterricht einen positiven Einfluss auf den Lebensstil haben und zu kultureller Interaktion ermutigen.

Sportunterricht sollte Zugänge zu Sport und Kultur im lokalen Umfeld ermöglichen.

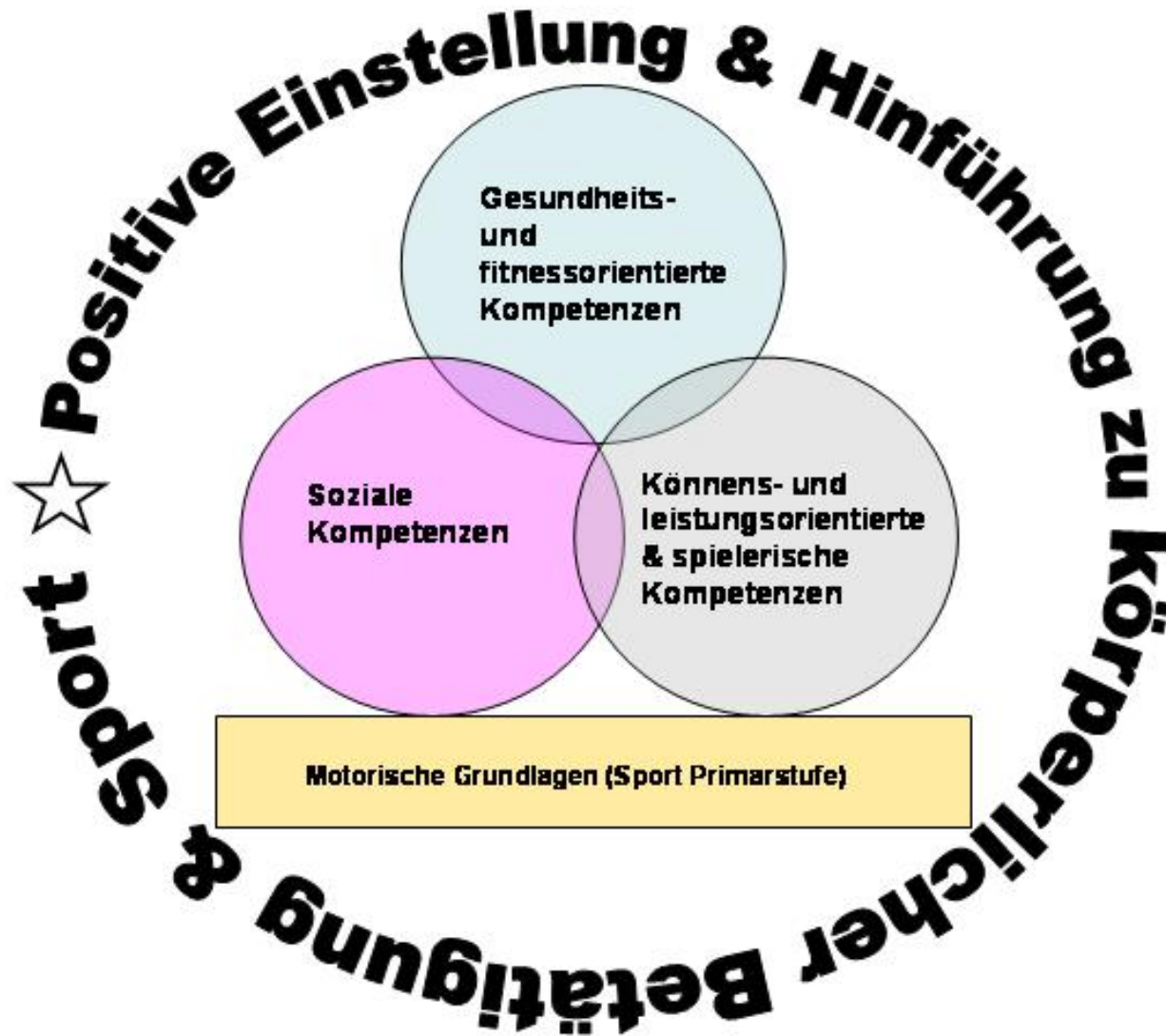
Die zentrale Aufgabe von Sportunterricht ist es, die Möglichkeiten der Entwicklung von Übung, Spiel, Leistung und Gesundheit innerhalb einer sicheren und strukturierten Lernumgebung zu fördern. Dies wird durch die Erfahrungen mit einzelnen Sportarten sichergestellt.

### 1.2.1 Ziele des Lehrplans

- eine positive Einstellung gegenüber sportlichen Aktivitäten entwickeln, um zu lebenslanger Ausübung zu ermutigen
- angemessene motorische Fähigkeiten in Fortsetzung des Primarbereiches entwickeln
- individuelle Fitness und Kenntnisse darüber entwickeln, damit die Schüler/innen einen gesunden und aktiven Lebensstil führen können
- Selbstsicherheit, persönliche Initiative und Selbstvertrauen fördern
- Verständnis für den Wert von sportlicher Fairness und Verantwortung erkennen
- den Wert der eigenen Fähigkeiten und Grenzen und die von anderen erkennen

Mit Hilfe dieser Struktur werden positive Einstellungen und praktisches Tun gegenüber körperlichen Aktivitäten und Sport ermöglicht. Dieses Ziel sollte durch grundlegende motorische Fertigkeiten, soziale Kompetenzen, spielerische Kompetenzen, leistungsfördernde Kompetenzen und gesundheitsfördernde Kompetenzen umgesetzt werden. Dabei wird auf den im Primarbereich erworbenen Grundlagen aufgebaut.





## 1.2.2 Fertigkeiten und Kompetenzen

Motorische Grundfertigkeiten - im Primarbereich gelernt und auf den Lehrplan Sport Primarstufe bezogen

- Laufen – verschiedene Richtungen, Geschwindigkeiten, Techniken, Rhythmen
- Springen und Landen – 1-beiniger und 2-beiniger Absprung, weit, hoch, vom linken und rechten Fuß, aus der Vorwärtsbewegung, in und aus verschiedenen Oberflächen
- Werfen und Fangen – verschiedene Arten, unterschiedliche Bälle und Wurfgegenstände, verschiedene Größen und Materialien
- Rollen, Balancieren, Klettern, Schwingen und Gleiten

### Soziale Kompetenzen

- mit Fairness teilnehmen: die anderen/die Regeln respektieren
- Teil eines Teams sein und den Teamgeist erleben
- Verantwortung für sich selbst, andere, Geräte und Ausstattung entwickeln
- mit anderen zusammenarbeiten und ein gemeinsames Ziel anstreben
- für die Sicherheit anderer verantwortlich sein
- die Fähigkeit zur Selbstständigkeit erwerben
- die Lehrkraft unterstützen
- mit Konflikten und Problemen konstruktiv umgehen
- verschiedene Rollen übernehmen (Helfer, Schiedsrichter, Teammitglied) und seine eigene Rolle erkennen

### Spielerische Kompetenzen

- Regeln und Entscheidungen des Schiedsrichters akzeptieren
- verschiedene Techniken erlernen
- taktische Maßnahmen setzen können
- Teamgeist entwickeln
- Spielfreude entwickeln und die Spielidee verstehen
- Bedeutung der Sicherheitsaspekts erkennen
- Abänderungen/Anpassungen umsetzen

## Könnens- und leistungsorientierte Kompetenzen

- positive Einstellung gewinnen
- Umgang mit Sieg und Niederlage lernen
- Anstrengung und Konzentration erhöhen
- intrinsische Motivation fördern
- positives Denken und Motivation fördern
- Selbsteinschätzung lernen
- sich Ziele setzen
- an Wettkämpfen teilnehmen
- Wettkämpfe organisieren
- einzelne Rollen im Team akzeptieren

## Gesundheits- und fitnessorientierte Kompetenzen

### Gesundheitsorientierte Kompetenzen

- die Bedeutung von Bewegung für das physische, psychische und soziale Wohlbefinden erfassen
- die Grundregeln der Hygiene beachten
- positive Auswirkungen von Übung und Training erkennen
- den Zusammenhang von Gesundheit und Fitness für ein bewusstes Umgehen mit dem Körper verstehen
- körperliche Widerstandsfähigkeit durch Aktivitäten in der Natur verbessern
- Kenntnisse über Ernährung gewinnen
- Erste Hilfe Maßnahmen erlernen

### Fitnessorientierte Kompetenzen (Kraft – Ausdauer – Schnelligkeit – Beweglichkeit - Koordination)

- aktiven Lebensstil für höhere Lebensqualität entwickeln
- positive Bewegungswirkungen auf Trainingsergebnisse erkennen
- zweckmäßige Ausrüstung und funktionale Kleidung verwenden
- Sicherheitsregeln kennen und beachten
- Entspannungstechniken erlernen

### 1.2.3 Theoretische Grundlagen und Prinzipien

- Gestaltung des Unterrichts basiert auf den Erfahrungen aus dem Primarbereich
- fortlaufender Kontakt zum Primarbereich speziell in der Übergangsphase
- Methodenwahl je nach räumlichen, materiellen Ressourcen und individuellen Schwerpunkten der Lehrkräfte variieren
- ausreichende Übungsphasen für ein optimales Lehr- und Lernergebnis vorsehen
- Mitbestimmung bei der Unterrichtsgestaltung durch Schüler/innen entwickeln
- fächerübergreifender Unterricht und Kooperation mit anderen Fächern sollte angestrebt werden
- flexible Unterrichtsgestaltung für den Einzelnen und die Gruppe

### 1.2.4 Unterrichtsplanung

- Grundstruktur für alle Lernstufen : Übung – Spiel – Leistung – Gesundheit
- Lerninhalte des Rahmenlehrplans berücksichtigen die motorischen Grundlagen in jeder Sportart
- Lernbereitschaft kann durch eigene Sporterfahrungen der Schüler/innen und Trendsportarten erhöht werden
- Wettkämpfe auf Schulebene und im lokalen Umfeld kann die Motivation steigern
- der Rahmenlehrplan ist auf unterschiedliche räumliche Ressourcen der Schulen anwendbar und ermöglicht Kooperationen mit lokalen Vereinen und Einrichtungen

### 1.2.5 Organisation des Sportunterrichts

- Sportunterricht könnte ab Klasse 3 in geschlechtsgetrennten Gruppen unterrichtet werden, um den unterschiedlichen Bedürfnissen von Mädchen und Knaben gerecht zu werden



## **2.0 Lehrplaninhalt**

Ist auf den im Primarbereich erlernten Kompetenzen aufgebaut.

### **2.1 Klassen 1-3 und 4-5**

Zur Sicherstellung eines ausgewogenen Lehrplans wird die folgende Aufteilung empfohlen:  
Mannschaftssportarten 40%, Einzelsportarten 40%, ergänzende Aktivitäten 20%.

#### **2.1.1 Mannschaftssportarten**

In dieser Periode sollten folgende Sportarten je nach räumlichen Gegebenheiten unterrichtet werden: Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball.

#### **2.1.2 Einzelsportarten**

In dieser Periode sind Leichtathletik und Geräteturnen verpflichtende Elemente. Bei entsprechender räumlicher und materieller Gegebenheit und Schwerpunktsetzung der Lehrkraft können Schwimmen, Rückschlagspiele und Tanz eingeführt werden. Gesundheitsorientierte Fitness sollte in alle Lehrplanbereiche integriert werden.

#### **2.1.3 Ergänzende Aktivitäten**

Bei entsprechenden räumlichen und materiellen Voraussetzungen der Schule, dem Schüler- und Lehrerinteresse können ergänzende Aktivitäten angeboten werden (Ultimate Frisbee, Floorball, Tchoukball, Soft-Baseball, Tennis, Squash, Beach Volleyball, Kinball, Rugby, Kampfsportarten, Klettern, Nordic Walking, Orientierungslauf, Langlaufen, Eislaufen, Fitness, Rope-Skipping, Kunststücke, etc.).

### **2.2 Klassen 6-7**

#### **2.2.1 Mannschaftssportarten/Einzelsportarten**

Zur Sicherstellung eines ausgewogenen Lehrplans wird empfohlen, dass mindestens zwei der folgenden Mannschaftssportarten und zwei Einzelsportarten gewählt werden: Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball, Leichtathletik, Fitness, Geräteturnen, Rückschlagspiele und Schwimmen.

#### **2.2.2 Ergänzende Aktivitäten**

In dieser Periode können ergänzende Aktivitäten fortgesetzt oder neue eingeführt werden.

## Basketball

Klassen 1-3

LERNINHALTE	FERTIGKEITEN/KOMPETENZEN	MÖGLICHE LEHRWEGE
<b>Wurf:</b> Positions- und Sprungwurf, Korbleger (rechts und links)	Erlernen, festigen und variieren grundlegender Techniken	<p>Übungen sollten korbbororientiert sein, Der Korbwurf sollte immer der Hauptaspekt der Übungen sein</p> <p>Förderung des Dribblings mit der starken und der schwachen Hand</p> <p>Spiele mit reduzierter Spielerzahl: 1:1, 2:1, 2:2, Spiel ohne Dribbling, etc.</p> <p>Über das 3:3 zum 5:5.</p>
<b>Passen und Fangen:</b> Druck,- Boden-, Überkopfpass	Vertraut werden mit vielfältigen Möglichkeiten des Spiels zur Verbesserung der allgemeinen und sportsartspezifischen Koordination und Kondition	
<b>Dribbling:</b> Tiefes Dribbling, Sternschritt und Hohes Dribbling	Erfassen der grundlegenden Spielgedanken/ -ideen	
<b>Beinarbeit:</b> Ein-/Zweikontaktstop	Verstehen und anwenden der Unterschiede zwischen Angriffs- und Abwehrverhalten	
<b>Richtungsänderung:</b> Richtungswechsel (crossover)	Verstehen der Grundpositionen und deren Rollen innerhalb der Mannschaft und des Spiels	
<b>Individual- und gruppentaktische Fähigkeiten:</b> Give and Go Manndeckung Defensiv-Rebound	Vertraut werden mit individual- und gruppentaktischen Maßnahmen	
<b>Regeln:</b> Einführung der Grundregeln	Auseinandersetzen mit Regelverstößen und Sicherheitsmaßnahmen  Kenntnis von Schiedsrichterzeichen	

## Basketball

KLassen 4-5

LERNINHALTE	FERTIGKEITEN/KOMPETENZEN	MÖGLICHE LEHRWEGE
<b>Wurf:</b> Positions- und Sprungwurf, Korbleger (rechts und links)	<p>Spiel mit und ohne Ball</p> <p>Erlernen, festigen und variieren grundlegender Techniken</p> <p>Festigen der individual- und gruppentaktischen Maßnahmen:</p> <p>Angriff: Fastbreak/Schnellangriff, Positionsspiel</p> <p>Abwehr: Wurfblock, Angriff abwehren und Balleroberung</p> <p>Spielsysteme und Rollen innerhalb der Mannschaft kennenlernen</p> <p>Zusammenhang von Regelwerk und Entwicklung der Spieltaktik verstehen</p>	<p>Korbwurforientiertes Arbeiten</p> <p>Einforderung der Beidhändigkeit beim Dribbling</p> <p>Spiele mit reduzierter Spielerzahl: 2:1, 2:2, 3:1, 3:3 mit zeitlicher Begrenzung, etc.</p> <p>Weiterentwicklung des 3:3 (Streetball) und des 5:5</p>
<b>Passen und Fangen:</b> Druck-, Boden-, Überkopfpass		
<b>Dribbling:</b> Tiefes Dribbling, Sternschritt und Hohes Dribbling		
<b>Beinarbeit:</b> Ein-/Zweikontaktstop		
<b>Richtungsänderung:</b> Richtungswechsel (cross over), halbe/ganze Drehung, Handwechsel zwischen den Beinen und hinter dem Körper		
<p><b>Mannschaftstaktische Fähigkeiten:</b></p> <p>Manndeckung</p> <p>Fastbreak/Schnellangriff</p> <p>Angriffsspiel</p> <p>Defensivblock</p>		
<b>Regeln:</b> Weiterentwicklung der Regelkenntnisse	Kenntnis von Schiedsrichterzeichen	Übernahme von Schiedsrichtertätigkeiten durch Schüler/innen

## Basketball

Klassen 6-7

LERNINHALTE	FERTIGKEITEN/KOMPETENZEN	MÖGLICHE LEHRWEGE
<b>Wurf:</b> Positions- und Sprungwurf, Korbleger (rechts und links)	Anwenden verschiedener Spielsysteme  Einnehmen verschiedener Positionen in Abwehr und Angriff  Spielsituationen eigenständig kreativ lösen	Korbwurforientiertes Arbeiten  Einführung und Beteiligung der Schüler/innen bei taktischen Maßnahmen  Hauptsächlich 5:5- und 3:3- Situationen  Spiele mit reduzierter Spielerzahl: Beschränkung von Zeit/Raum etc.
<b>Passen und Fangen:</b> Druck-, Boden-, Überkopfpass		
<b>Dribbling:</b> Tiefes Dribbling, Sternschritt und Hohes Dribbling		
<b>Beinarbeit:</b> Ein-/Zweikontaktstop		
<b>Richtungsänderung:</b> Richtungswechsel (cross over), halbe/ganze Drehung, Handwechsel zwischen den Beinen und hinter dem Körper		
<b>Mannschaftstaktische Fähigkeiten:</b> Manndeckung, Sinkende Manndeckung SPD-Position (Schießen, Passen, Dribbeln) Offensivrebound Defensivblock		
<b>Regeln:</b> Vollständige Kenntnis der Regeln	Kenntnis von Schiedsrichterzeichen	Selbstständige Übernahme der Spielleitung

## Fußball

Klassen 1- 3

LERNINHALTE	FERTIGKEITEN/KOMPETENZEN	MÖGLICHE LEHRWEGE
<b>Torschuss:</b> mit ruhendem oder sich bewegendem Ball	Erlernen, festigen und variieren grundlegender Techniken	<p>Übungen sollten tororientiert sein, Torschuss sollte immer im Mittelpunkt der Übungen stehen:</p> <p>1:0+TW: Ein Angreifer ohne Gegenspieler gegen den Torwart</p> <p>1:1+TW, 2:0+TW, 2:1+TW und 2:2+TW</p> <p>Spiele mit reduzierter Spielerzahl: TW+1:1+TW, oder TW+2:2+TW, mit nur einem Ballkontakt, etc.</p> <p>Spielen und gehen – Ballmitnahme in der Bewegung</p> <p>Entwicklung des Spiels über TW+5:5+TW</p>
<b>Zuspiel und Ballan- und mitnahme:</b> Kurzpässe, Langpässe als Flugball, Grundtechnik der Ballan- und mitnahme	Vertraut werden mit vielfältigen Möglichkeiten des Spiels zur Verbesserung der allgemeinen und sportartspezifischen Koordination und Kondition	
<b>Dribbling:</b> Tempo- und Richtungswechsel, Ball abschirmen, Raum schaffen	Erfassen der grundlegenden Spielgedanken/ -ideen	
<b>Finten:</b> Richtungswechsel antäuschen und ausführen	Verstehen und anwenden der Unterschiede zwischen Angriffs- und Abwehrverhalten	
<b>Individual- und gruppentaktische Fähigkeiten:</b> Doppelpass Offensivverhalten (tororientiert), Torschuss, Raum schaffen Defensivverhalten: Raum reduzieren, Decken, Tackling, Balleroberung und Sichern	Verstehen der Grundpositionen und deren Rollen innerhalb der Mannschaft und des Spiels Vertraut werden mit individual- und gruppentaktischen Maßnahmen	
<b>Torwart:</b> Einführung der Grundtechniken des Angriffs- und Abwehrverhaltens	Strafraumbeherrschung, Stellungsspiel	Möglichst viele Übungsformen mit Torschuss und wechselndem Torwart
<b>Regeln:</b> Einführung der Grundregeln	Auseinandersetzen mit Regelverstößen und Sicherheitsmaßnahmen Kenntnis von Schiedsrichterzeichen	

## Fußball

Klassen 4-5

LERNINHALTE	FERTIGKEITEN/KOMPETENZEN	MÖGLICHE LEHRWEGE
<b>Torschuss:</b> mit ruhendem oder sich bewegendem Ball	<p>Spiel mit und ohne Ball</p> <p>Erlernen, festigen und variieren grundlegender Techniken</p> <p>Festigen der individual- und gruppentaktischen Maßnahmen</p> <p>Vertraut werden mit den unterschiedlichen Angriffsphasen: Ballbesitz, Schaffen von Torschusssituationen und Torabschluss</p> <p>Vertraut werden mit den unterschiedlichen Verteidigungsphasen: Verhinderung des Torabschlusses, Angriff unterbinden und Balleroberung</p> <p>Kenntnis über verschiedene Spielsysteme und die Aufgaben der einzelnen Spielpositionen</p> <p>Zusammenhang von Regelwerk und Entwicklung der Spieltaktik verstehen</p>	<p>Beibehaltung der Tororientierung</p> <p>Spiele mit reduzierter Spielerzahl: Beschränkung von Zeit/Raum, etc.</p> <p>Entwicklung von 5:5, 7:7, 8:8 (abhängig auch von den örtlichen Gegebenheiten)</p>
<b>Zuspiel und Ballan- und mitnahme:</b> Kurz-, Langpässe, Flugball und gelupfter Ball, Grundtechniken der Ballan- und mitnahme (inkl. Kopfballspiel)		
<b>Dribbling:</b> Ball abschirmen, Tempodribbling zum Tor und Raum schaffen		
<b>Kreatives Spiel:</b> Finten, Richtungswechsel, etc.		
<p><b>Mannschaftstaktische Fähigkeiten:</b></p> <p>Raum schaffen zum Torabschluss</p> <p>Raum in der Breite zum Angriff schaffen</p> <p>Defensivverhalten aufeinander abstimmen</p> <p>Überzahlsituationen schaffen</p>		
<b>Torwart:</b> Weiterentwicklung der Techniken	Dirigieren der Abwehr und Einleitung von Kontern	Übungsformen in Zusammenarbeit mit der Abwehr
<b>Regeln:</b> Weiterentwicklung der Regelkenntnisse	Kenntnis von Schiedsrichterzeichen	Übernahme von Schiedsrichtertätigkeiten durch die Schüler/innen

## Fußball

Klassen 6-7

LERNINHALTE	FERTIGKEITENKOMPETENZEN	MÖGLICHE LEHRWEGE
<b>Torschuss:</b> mit ruhendem oder sich bewegendem Ball	Anwenden verschiedener Spielsysteme  Einnehmen verschiedener Positionen in Abwehr und Angriff  Spielsituationen eigenständig kreativ lösen	Beibehaltung der Tororientierung  Einführung und Beteiligung der Schüler/innen bei taktischen Maßnahmen  Hauptsächlich TW+5:5+TW; TW+7:7+TW und TW+11:11+TW (abhängig auch von den örtlichen Gegebenheiten)  Spiele mit reduzierter Spielerzahl: Beschränkung von Zeit/Raum etc.
<b>Zuspiel und Ballan- und mitnahme:</b> kurz,- Langpässe, Flugball und gelupfter Pass, Grundtechniken der Ballan- und mitnahme (inkl. Kopfballspiel)		
<b>Dribbling:</b> Festigen und verbessern		
<b>Kreatives Spiel:</b> Festigen und verbessern		
<b>Mannschaftstaktische Fähigkeiten:</b> Überzahlsituationen schaffen Mannschaftstaktische Abläufe Pressing Verhalten bei Unterzahlspiel		
<b>Torwart:</b> Festigung und Verbesserung der Technik	Erkennen ein Teil des taktischen Mannschaftsgefüges zu sein	Feldspielertechniken(Ballannahme,-kontrolle und Zuspiel)
<b>Regeln:</b> Vollständige Kenntnis der Regeln	Kenntnis von Schiedsrichterzeichen	Selbstständige Übernahme der Spielleitung

## Handball

Klassen 1-3

LERNINHALTE	FERTIGKEITENKOMPETENZEN	MÖGLICHE LEHRWEGE
<b>Torwurf:</b> Schlagwurf mit/ohne Schwungschritt, Sprungwurf	Erlernen, festigen und variieren grundlegender Techniken	Handball durch kleine Spiele und verschiedene Übungsformen kennenlernen (einschließlich dem Ziel des Torwurfs)  Handball durch Veränderung von Regeln und Aufgaben gestalten  Als Verteidigungsform Manndeckung
<b>Werfen und Fangen:</b> mit einer Hand/zwei Händen, Schlagwurf, Schockwurf	Vertraut werden mit vielfältigen Möglichkeiten des Spiels zur Verbesserung der allgemeinen und sportartspezifischen Koordination und Kondition	
<b>Führen des Balles:</b> Prellen, tippen	Erfassen der grundlegenden Spielgedanken/ -ideen	
<b>Individualtaktische Fähigkeiten:</b> Freilaufen, Decken des Gegners, Durchbruch	Verstehen und anwenden der Unterschiede zwischen Angriffs- und Abwehrverhalten	
<b>Gruppentaktische Fähigkeiten:</b> Doppelpass, Parallelstoßen, einfaches und doppeltes Kreuzen	Verstehen der Grundpositionen und deren Rollen innerhalb der Mannschaft und des Spiels  Vertraut werden mit individual- und gruppentaktischen Maßnahmen	
<b>Torwart:</b> Einführung in die Grundtechniken	Erlernen der Grundposition, Bewegungen des Torwarts, Fangen, Abwehren und Abspiel des Balles	Möglichst viele Übungsformen mit Torwurf und wechselndem Torwart
<b>Regeln:</b> Einführung der Grundregeln	Auseinandersetzen mit Regelverstößen und Sicherheitsmaßnahmen  Kenntnis von Schiedsrichterzeichen	



## Handball

Klassen 4-5

LERNINHALTE	FERTIGKEITEN/KOMPETENZEN	MÖGLICHE LEHRWEGE
<b>Torwurf:</b> Schlagwurf, Sprungwurf, Fallwurf	Erlernen, festigen und variieren grundlegender Techniken  Erlernen, festigen und variieren von individual-, gruppen- und mannschaftstaktischen Maßnahmen Kennenlernen verschiedener Spiel- und Spielerpositionen Zusammenhang von Regelwerk und Entwicklung der Spieltaktik verstehen	Verschiedene Übungs- und Spielformen Einführung der Raumdeckung (6-0, 5-1) und des positionellen Angriffspiels (3-3, 2-4)
<b>Werfen und Fangen:</b> Schlagwurf, Schockwurf und spezielle Würfe		
<b>Individualtaktische Fähigkeiten:</b> Blocken		
<b>Gruppentaktische Fähigkeiten:</b> Gegenstoß, Sperre		
<b>Mannschaftstaktische Fähigkeiten:</b> verschiedene Abwehr- und Angriffssysteme		
<b>Torwart:</b> Abwehr des Balles	Festigung grundlegender Techniken	Übungsformen in Zusammenarbeit mit der Abwehr
<b>Regeln:</b> Weiterentwicklung der Regelkenntnisse	Kenntnis von Schiedsrichterzeichen	Übernahme von Schiedsrichtertätigkeiten durch die Schüler/innen

## Handball

Klassen 6-7

LERNINHALTE	FERTIGKEITEN/KOMPETENZEN	MÖGLICHE LEHRWEGE
<b>Torwurf:</b> Schlagwurf, Sprungwurf mit Variationen z.B. verzögerter Sprungwurf	Erlernen, festigen und variieren verschiedener Techniken	Verschiedene Übungs- und Spielformen zur Verbesserung und Festigung der technischen und taktischen Maßnahmen  Entwicklung von Strategien zum Lösen von Überzahlsituationen  Förderung praxisnaher Spielsituationen in Verbindung mit Abwehr- und Angriffssystemen einschließlich des Torwarts
<b>Werfen und Fangen:</b> Schlagwurf, Schockwurf mit Variationen	Anwenden verschiedener Spielsysteme Einnehmen verschiedener Positionen in Abwehr und Angriff	
<b>Mannschaftstaktische Fähigkeiten:</b> Verschiedene Abwehr- und Angriffssysteme	Spielsituationen eigenständig kreativ lösen	
<b>Torwart:</b> Festigung und Verbesserung	Erkennen ein Teil des taktischen Mannschaftgefüges zu sein	
<b>Regeln:</b> Vollständige Kenntnis der Regeln	Kenntnis von Schiedsrichterzeichen	Selbstständige Übernahme der Spielleitung

## Hockey (Feldhockey)

Klassen 1-3

LERNINHALTE	FERTIGKEITEN/KOMPETENZEN	MÖGLICHE LEHRWEGE
<b>Schlägerhaltung:</b> Grundhaltung, V-/Kurzgriff,	<p>Erlernen, festigen und variieren grundlegender Techniken</p> <p>Bewegung/Orientierung im Raum; Anwendung der grundlegenden Schlagtechniken</p> <p>Antizipation des folgenden Passes</p> <p>Verstehen der Grundpositionen und deren Rollen innerhalb der Mannschaft und des Spiels</p> <p>Vertraut werden mit individual- und gruppentaktischen Maßnahmen</p>	<p>Passen und Stoppen in 3er-/ 4er-Gruppen im Dreieck/Quadrat aus dem Stand und der Bewegung</p> <p>Spiele mit Veränderungen (2 Bälle, Reduzierung der Ballkontakte)</p> <p>Spielformen 4:1, 3:1, 2:1</p> <p>Kleinfeldspiele</p> <p>Spiel mit 4 Toren</p> <p>Spiel ohne Körperkontakt und begrenzten Ballkontakten</p> <p>Angriffs- und Abwehrübungen in spielnahen Situationen</p>
<b>Torschuss:</b> Schlagen, Schieben, Kurzhandschlag, Direkt- und Nachschuss		
<b>Passen und Stoppen:</b> Schieben, Schlagen, Annehmen/Stopfen mit Vor- und Rückhand		
<b>Dribbling:</b> Position beim Ballführen, Slalom-, Indisches Dribbling		
<b>Umspielen des Gegners:</b> Vorbeiführen über Vorhand, Vor-/Rückhandzieher, Ausweichen nach rechts und links, Umspielen durch Vorbeschieben und Umlaufen		
<b>Abwehr:</b> Angreifen mit offener Schlägerhaltung, beidhändiger Block		
<b>Individual- und gruppentaktische Fähigkeiten:</b> Freilaufen, Decken, Konter, Strafecken, Abschlag, lange Ecken	<p>Kontrolle des Torraums, Verkleinerung des Torschusswinkels, weite Abwehrschläge</p>	<p>Möglichst viele Übungsformen mit Torschuss und wechselndem Torwart</p> <p>Übungen zur Beinarbeit Training mit Tennisbällen</p>
<b>Torwart:</b> Einführung in Ausrüstung und grundlegende Techniken		
<b>Regeln:</b> Einführung der Grundregeln	<p>Kenntnis von Schiedsrichterzeichen</p> <p>Regelverständnis zur Gewährleistung der Sicherheit</p>	

## Hockey (Feldhockey)

Klassen 4-5

LERNINHALTE	FERTIGKEITEN/KOMPETENZEN	MÖGLICHE LEHRWEGE
<b>Schlägerhaltung:</b> einhändig, Rückhand		Kleinfeldspiele mit wechselndem Schiedsrichter
<b>Torschuss:</b> Vor-/Rückhandschlenzen, Schieber und Direktschüsse, Tempo- Nachschüsse	Freilaufen und Spiel ohne Ball	Überzahlspiele auf begrenztem Raum mit begrenzter Anzahl von Kontakten
<b>Passen und Ballkontrolle:</b> Rückhand mit senkrechter Schlägerhaltung, Schrubber, <b>Vorhand:</b> Vorzieher links rechts, <b>Rückhand:</b> Vorzieher aus der Bewegung, ein-/ beidhändig	Passen und Annehmen aus der Bewegung und unter erschwerten Bedingungen	6:6, 7:7, 8:8 Spielformen mit Betonung einer optimalen Raumnutzung
<b>Dribbling:</b> einhändige Vor- und Rückhand <b>Umspielen eines Gegners:</b> Ball mit Schläger anlupfen, Vor-/Rückhand	Antizipation von Spielzügen zur schnelleren Umstellung auf neue Spielzüge	Große Spiele einschließlich Coaching zur Verdeutlichung der verschiedenen Spielsysteme
<b>Verteidigung:</b> Rückhandabwehr, begleitende Abwehr, blockieren und umlenken mit der Rückhand, Manndeckung	Zusammenhang von Regelwerk und Entwicklung der Spieltaktik verstehen	Ausführung von Strafecken mit Angriff und Abwehr
<b>Gruppentaktische Maßnahmen:</b> Verfolgung und Unterstützung, Angriffsmuster, Umgang mit Überzahlsituationen in der Abwehr, Entwicklung von Spieltaktik/ -zügen	Grundlegende Spielsysteme und die Funktion der individuellen Positionen innerhalb dieser Systeme (4-4-2, 1-3-3-3)	Schuss- und Schlenzübungen zur Hervorhebung von Improvisationen sowie Nachschüssen
<b>Torwart:</b> Weiterentwicklung der Technik	Organisation der Abwehr, Verhalten in der 2. Angriffsphase	Übungsformen in Zusammenarbeit mit der Abwehr
<b>Regeln:</b> Weiterentwicklung der Regelkenntnisse	Kenntnis von Schiedsrichterzeichen	Übernahme von Schiedsrichtertätigkeiten durch die Schüler/innen

## Hockey (Feldhockey)

Klassen 6-7

LERNINHALTE	FERTIGKEITEN/KOMPETENZEN	MÖGLICHE LEHRWEGE
<b>Festigung</b> und Verbesserung aller Grundfertigkeiten im Kontext mit Wettkampfsituationen	Bewegungsabläufe und unterstützendes Spiel in verschiedenen Situationen und verschiedene Spielsysteme  Eindringen in die Abwehr mit Überzahl  Organisation der Abwehr	6:6, 7:7 8:8 oder großes Spiel
<b>Festigung</b> und Verbesserung aller Spielzüge/Standardsituationen , besonders bei Strafecken		Einführung und Beteiligung der Schüler/innen bei taktischen Maßnahmen
<b>Gruppentaktik:</b> Thematisierung von Spielsystemen im Zusammenhang mit der Abwehr, verschiedene Spielsysteme, Spielen hoher Bälle, Zonenverteidigung,		Einübung verschiedener Spielsysteme oder Überzahlsituationen
<b>Torwart:</b> Festigung und Verbesserung der Torwarttechnik		Abwehr von Strafecken
<b>Regeln:</b> Vollständige Kenntnis der Regeln	Kenntnis von Schiedsrichterzeichen	Selbstständige Übernahme der Spielleitung

## Volleyball

Klassen 1-3

LERNINHALTE	FERTIGKEITEN/KOMPETENZEN	MÖGLICHE LEHRWEGE
<p><b>Zuspiel und Annahme:</b> Oberes (Pritschen)/ unteres (Bagger) Zuspiel, Aufschlag von unten, Annahme des Aufschlags</p>	<p>Erlernen, festigen und variieren grundlegender Techniken</p> <p>Erfassen der grundlegenden Spielgedanken/ -ideen</p>	<p>Einführung über kleine Spiele und verschiedene Übungsformen, 1 mit 1, 2 mit 2, 3 mit 3 und/oder 1:1, 2:2, 3:3</p> <p>Verschiedene Übungs- und Spielformen (mit- und gegeneinander)</p> <p>Gestaltung des Spiels durch Veränderung von Regeln und Aufgaben</p>
<p><b>Individuالتaktische Fähigkeiten:</b> Finten, korrekte Spielerposition innerhalb der Mannschaft</p>	<p>Verstehen und anwenden der Unterschiede zwischen Angriffs- und Abwehrverhalten</p>	
<p><b>Gruppentaktische Fähigkeiten:</b> Abwehr- und Angriffsformationen</p>	<p>Verstehen der Grundpositionen und deren Rollen innerhalb der Mannschaft und des Spiels</p> <p>Vertraut werden mit individual- und gruppentaktischen Maßnahmen</p>	
<p><b>Regeln:</b> Einführung der Grundregeln</p>	<p>Auseinandersetzen mit Regelverstößen und Sicherheitsmaßnahmen</p> <p>Kenntnis von Schiedsrichterzeichen</p>	

## Volleyball

Klassen 4-5

LERNINHALTE	FERTIGKEITEN/KOMPETENZEN	MÖGLICHE LEHRWEGE
<b>Zuspiel:</b> Aufschlag von oben, weitere Ausführungsformen des oberen Zuspiels (z.B. seitwärts)	Erlernen, festigen und variieren grundlegender Techniken  Vertraut werden mit einfachen individual- und gruppentaktischen Maßnahmen  Zusammenhang von Regelwerk und Entwicklung der Spieltaktik verstehen	Verschiedene Übungs- (spielnahe Komplexübung: Annahme/Zuspiel/Angriffsschlag) und Spielformen  Vom 3:3 über 4:4 zum 6:6
<b>Annahme:</b> Annahme des Aufschlags, weitere Ausführungsformen des unteren Zuspiels		
<b>Individuالتaktische Fähigkeiten:</b> Aufschlag, Angriffsslob, Einführung in den Angriffsschlag		
<b>Gruppentaktische Fähigkeiten:</b> verschiedene Abwehr- und Angriffsformationen		
<b>Regeln:</b> Weiterentwicklung der Regelkenntnisse	Kenntnis von Schiedsrichterzeichen	Übernahme von Schiedsrichtertätigkeiten durch die Schüler/innen

## Volleyball

Klassen 6-7

LERNINHALTE	FERTIGKEITEN/KOMPETENZEN	MÖGLICHE LEHRWEGE
<b>Zuspiel:</b> Weitere Ausführungsformen des oberen Zuspiels (z.B. über den Kopf nach hinten), Aufschlag von oben	Entwickeln, verbessern und festigen der technischen Fähigkeiten  Vertraut werden mit den verschiedenen Spiel- und Spielerpositionen verbunden mit der kreativen Lösung verschiedener Spielsituationen	Verschiedene Übungs- und Spielformen, Training  Entwickeln, verbessern und festigen des technischen und taktischen Repertoires (z.B. Angriffsaufbau über Position II)
<b>Angriff:</b> Verschiedene Ausführungsformen des Angriffsschlags		
<b>Abwehr:</b> Block, weitere Ausführungsformen des Annahmehackers (der Aufschlagannahme) z.B. einarmige Annahme mit Abrollen		
<b>Mannschaftstaktische Fähigkeiten:</b> Verschiedene mannschaftstaktische Aufstellungen und Laufwege im Angriff und in der Abwehr		
<b>Regeln:</b> Vollständige Kenntnisse der Regeln	Kenntnis von Schiedsrichterzeichen	Selbstständige Übernahme der Spielleitung



## Gymnastik/Tanz

Klassen 1-7

LERNINHALTE	FERTIGKEITEN/KOMPETENZEN	MÖGLICHE LEHRWEGE
<p><b>Aerobic</b>  <b>Steppaerobic</b>  <b>Tae-bo</b>, etc.</p>	<p>Rhythmus lernen (Schläge/Takt, als Ganzes, in der Gruppe zusammen)  Kräftigung/Dehnung der Muskeln und Fasern  Entwicklung des Raumbewusstseins  Entwicklung der Herz-Kreislauf-Kompetenz/Ausdauer  Entwicklung von Kreativität</p>	<p>Aufwärmen mit Stepps, Seilspringen, Laufen, etc.  Wiederholen einfacher Übungen auf dem Boden/mit dem Stepp-Gerät  Bearbeitung verschiedener Muskeln, Beginn in der Ausgangsposition, dann Übertragung auf das Stepp-Gerät  Verbesserung von Koordination und der choreografischen Fähigkeiten  Aufrechterhaltung und Wechsel der Intensität/Stärke  Cool-down mit Stretching</p>
<p><b>Tanz</b>  - Einzel- (z.B. Jazz Dance)  - Partner- (z.B. Klassischer Tanz)  - Gruppen- (z.B. Volkstanz)  - Formations- (z.B. Square Dance)</p> <p><b>Rhythmische Sportgymnastik</b></p>	<p>Erlernen verschiedener Tanztechniken  Erlernen der Rhythmuskompetenz unter Verwendung von Musik  Entwicklung des Raumbewußtseins  Kreativität zeigen  Verbesserung der choreografischen Fähigkeiten</p>	<p>Beginn mit einfachen Bewegungen/Grundlagen  Förderung gleichbleibender Intensität  Beginn der Erarbeitung von Takten, von langsameren zu schnelleren  Herausarbeiten der Sequenzen auf beiden Seiten  Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit zur Förderung der Kreativität  Ergebnispräsentation vor der gesamten Klasse/anderen Schülern/Schülerinnen  Einführung in den Umgang mit Keule, Reifen, Ball, Seil, Band</p>

## Leichtathletik

Klassen 1-3

LERNINHALTE	FERTIGKEITEN/KOMPETENZEN	MÖGLICHE LEHRWEGE
<b>Grundlegende leichtathletische motorische Fähigkeiten:</b>	Erlernen/verbessern der grundlegenden leichtathletischen motorischen Fähigkeiten Einführung in allgemeine Sicherheits- und Wettkampfregele	<b>“Spielerische Leichtathletik”:</b> spielerische Übungsformen zum Laufen, Springen, Werfen, etc.
<b>Langstreckenlauf</b>	Verbesserung von Gesundheit und Fitness Lernen 10-20 Minuten zu Laufen	Konditionstraining (z.B. Zeit-, Pendelläufe) Natur-/Umwelterfahrung Transport-, Crossläufe, Partner-/Gruppenläufe
<b>Kurzstreckenlauf/Sprint</b>	Verbesserung von Rhythmus, Koordination, Beweglichkeit, Aktions-/Reaktionsschnelligkeit Steigerung der Geschwindigkeit	Fang- und Laufspiele Lauf-ABC, rhythmisches Laufen (Musik, Hindernisse, Reifen, etc.)
<b>Ein-/zweibeinige Sprünge</b> Weitsprung Hochsprung	Ermittlung des Sprungbeins Erfahrung gewinnen im Weit- und Hochsprung Verbesserung von Koordination, Lateralität, Sprungkraft	"Sprunggarten" (Bananenkisten, Reifen etc.) Schritt-, Sprungspiele, Staffeln
<b>Wurf</b>	Erlernen des Schlagwurfes als Basiswurftechnik Verbesserung von Koordination und Lateralität	Übungen zum Schlagwurf(verschiedene Materialien, Zielwürfe, Schlagball: Standwurf/3-Schritt-Rhythmus)
<b>Kugelstoßen</b> (beginnend in Jahrgangsstufe 3)	Erlernen einer einfachen Kugelstoßtechnik	Einführung des Standstoßes und der einfachen Kugelstoßtechnik, Verwendung unterschiedlicher Gewichte

## Leichtathletik

Klassen 4-5

LERNINHALTE	FERTIGKEITEN/KOMPETENZEN	MÖGLICHE LEHRWEGE
<b>Grundlegende Techniken:</b>	<p>Verbesserung der leichtathletisch-motorischen Fähigkeiten und Techniken</p> <p>Kenntnis und Anwendung von allgemeinen Sicherheits- und Wettkampfregeln</p>	<p>Grundlegende Übungen: Kniehebeläufe, Anfersen, Sprungläufe, etc.</p>
<b>Langstreckenlauf</b>	<p>Lernen 10-30 Minuten zu laufen</p> <p>Verbesserung von Gesundheit und Fitness</p>	<p>Konditionstraining (z.B. Zeit-, Pendelläufe CONCONI-/COOPER-Test, Zeitschätz-, Transportläufe)</p> <p>Natur-/Umwelterfahrung (Crossläufe)</p>
<b>Kurzstreckenlauf/ Sprint Start Staffellauf</b>	<p>Verbesserung von Rhythmus und Koordination; Beweglichkeit, Aktions-/ Reaktionsschnelligkeit</p> <p>Verbesserung der Geschwindigkeit und verschiedener Lauftechniken</p> <p>Erlernen des Tiefstarts</p> <p>Entwicklung der Zusammenarbeit</p>	<p>Start-, Reaktions- und Schnelligkeitsspiele, Tiefstart (Startblöcke)</p> <p>Verschiedene Arten von Staffeln</p> <p>Sprungläufe und Beschleunigungen</p>
<b>Weitsprung Hochsprung</b>	<p>Erfahrung gewinnen in horizontalen und vertikalen Sprüngen</p> <p>Verbesserung von Sprungkraft und Koordination</p>	<p>Weite Sprünge/über Hürden</p> <p>Vom Schersprung zum Fosbury Flop</p> <p>Variationen von Rückwärts- und Rotationssprüngen</p>
<b>Ballwurf</b>	<p>Üben des Schlagwurfes als Basistechnik</p>	<p>Schlagwurf mit verschiedenen Materialien, Zielwürfe</p> <p>Schlagball: Standwurf/3-Schritt-Rhythmus</p>
<b>Kugelstoßen</b>	<p>Üben der Kugelstoßtechnik</p> <p>Verbesserung von Maximalkraft und Koordination</p>	<p>Standstoß und Kugelstoßtechnik, verschiedene Gewichte</p>

## Leichtathletik

Klassen 6-7

LERNINHALTE	FERTIGKEITEN/KOMPETENZEN	MÖGLICHE LEHRWEGE
<b>Fortgeschrittene Techniken:</b>	<p>Verbesserung der leichtathletisch-motorischen Fähigkeiten im Training und im Wettkampf</p> <p>Kenntnis von Sicherheits- und Wettkampffregeln</p> <p>Erfahrung gewinnen in Wettkampf/Testssituation</p>	Fünfkampf oder andere Wettkampfformen
<b>Langstreckenlauf</b>	<p>Lernen 10-30 Minuten zu laufen</p> <p>Verbesserung von Gesundheit und Fitness</p> <p>Konditionstraining und Natur-/Umwelterfahrung</p>	<p>Zeitschätz-, Transport-, Cross-, Zeit-, Pendelläufe</p> <p>CONCONI-/COOPER-test</p>
<b>Kurzstreckenlauf/Sprint</b> <b>Start</b> <b>Staffellauf</b>	<p>Verbesserung von Rhythmus und Koordination, Beweglichkeit, Aktions-/Reaktionsschnelligkeit</p> <p>Verbesserung der Geschwindigkeit und Lauftechniken</p> <p>Verbesserung des Tiefstarts</p> <p>Verbesserung der Zusammenarbeit</p>	<p>Sprints über verschiedene Distanzen (30, 50, 100, 200 m)</p> <p>Start-, Reaktions- und Schnelligkeitsspiele, Tiefstart</p> <p>Verschiedene Arten von Staffeln</p>
<b>Weitsprung</b> <b>Hochsprung</b>	<p>Erfahrung gewinnen in horizontalen und vertikalen Sprüngen/Landung</p> <p>Verbesserung von Sprungkraft und Koordination</p>	<p>Weite Sprünge → (Schritt-) Weitsprung</p> <p>Fosbury Flop</p>
<b>Würfe: Ballwurf</b> <b>Diskus/Speerwurf</b> (wo möglich)	<p>Verbesserung von Maximalkraft und Koordination</p> <p>Wiederholung aller Sicherheitsbestimmungen</p>	<p>Schlagwurf mit verschiedenen Materialien, Zielwürfe</p> <p>Schlagball: Standwurf/3-Schritt-Rhythmus</p>
<b>Kugelstoßen</b>	<p>Üben der Basistechniken</p> <p>Verbesserung der Koordination</p>	Kugelstoßtechnik (O'Brian-Technik)

## Gerätturnen

Klassen 1-3

LERNINHALTE	FERTIGKEITEN/KOMPETENZEN	MÖGLICHE LEHRWEGE
<p><b>Boden</b>                      Rollen (vorwärts, rückwärts, Variationen)                      Stände (Kopf-, Handstand)                      Überschläge (Rad, Radwende)</p>	<p>Verständnis für grundlegende Koordination                      Erlernen der Körperspannung                      Lernen das eigene Körpergewicht zu stützen</p>	<p>Verwendung unterschiedlicher Materialien: Seile, Langbank, Kasten, Weichbodenmatte, Balken, Sprossenwand, etc.                      Beginn aus verschiedenen Höhen                      Einführung verschiedener Leistungsgruppen</p>
<p><b>Ringe und Tau</b>                      Hängen, Klettern, Schwingen                      Drehungen und Wendungen</p>	<p>Erwerb einer Bewegung durch Wiederholen                      Lernen und respektieren der Sicherheitsbestimmungen</p>	<p>Beginn bei niedriger Höhe, kontrolliertes Schwingen                      Verwendung unterschiedlicher Handgriffe</p>
<p><b>Schwebebalken</b>                      Auf- und Abgänge                      Beinarbeit (Schritte, Drehungen, Sprünge, etc.)</p>	<p>Verstehen der Bedeutung des Gleichgewichts bei verschiedenen Bewegungen</p>	<p>Verwendung verschiedener Geräte: Linie auf dem Boden, Bodenbalken, niedriger/hoher Balken,                      Verbindung verschiedener Geräte (Kasten, Schwebebalken, Sprungbrett, etc.) für Auf- und Abgang</p>
<p><b>Barren/Reck/Stufenbarren:</b>                      Stützen, Schwingen, Drehen (z.B. Rolle vw, Oberarmstand, Schwingen im Stütz, etc.)                      Auf- und Abgänge</p>	<p>Erlernen der Körperkontrolle im Stütz                      Entwicklung/Stärkung der Rumpfmuskulatur für kontrollierte Bewegungen</p>	<p>Vom Stütz- zum Hochbarren                      Verwendung unterschiedlicher Geräte für Auf-/Abgang: Sprungbrett, Kasten, Niedersprungmatte, etc.</p>
<p><b>Sprung: Kasten und Pferd</b>                      Stützsprünge</p>	<p>Entwicklung von Vertrauen                      Verstehen der Bedeutung von Absprung, Stütz, Abdruck und Landung                      Verständnis für die Bedeutung der Sicherheit (Hilfe-/Sicherheitsstellung)</p>	<p>Entwicklung der Absprungtechnik unter Verwendung verschiedener Geräte (Zauberschnur/Gummiband, Sprungbrett, etc.)                      Beachtung von Sicherheitsregeln</p>

## Gerätturnen

Klassen 4-7

LERNINHALTE	FERTIGKEITEN/KOMPETENZEN	MÖGLICHE LEHRWEGE
<b>Boden</b> Stände (Kopf-, Handstand) Überschläge (Rad, Radwende) Kombinationen und Übungsverbindungen		Förderung der Partnerarbeit Mit und ohne Musik Einführung und Wiederholung von Übungsverbindungen
<b>Ringe</b> Auf- und Abgänge Kombinationen und Übungsverbindungen	Verbessern erlernten Fähigkeiten  Verbessern der Gleichgewichtsfähigkeit in verschiedenen Positionen	Turnen an niedrigen und hohen Ringen Einführung einfacherer Übungsverbindungen Kontrolliertes Schwingen
<b>Schwebebalken</b> Auf- und Abgänge Beinarbeit (Schritte, Drehungen, Sprünge) Rollen und Überschläge (Rad) Kombinationen und Übungsverbindungen	Verknüpfung einzelner Bewegungen zu einer Übungsverbindung durch Wiederholung, Rhythmus und Kontinuität  Sinnvolle Partnerarbeit: Hilfe- und Sicherheitsstellung	Entwicklung der Sprünge von der Linie am Boden zum niedrigen und hohen Schwebebalken Einführung verschiedener Abgänge Erweiterung von einer zu mehreren Balkenbahnen
<b>Barren, Reck, Stufenbarren</b> Stützen, Schwingen, Drehen (z.B. Rolle vw/ Oberarmstand, Schwingen im Stütz, etc.) Auf- und Abgänge Kombinationen und Übungsverbindungen		Übergang vom niedrigen zum hohen Barren (bzw. Stufenbarren)
<b>Sprung: Kasten und Pferd</b> Stützsprünge, Überschläge	Optimierung des Absprungs, der Stützphase, der Flugphase und Landung	Entwicklung unterschiedlicher Absprungstechniken/Sprünge Unterschiedliche Stellung/Entfernung von Kasten und Pferd

## Schwimmen

Klassen 1-7

LERNINHALTE	FERTIGKEITEN/KOMPETENZEN	MÖGLICHE LEHRWEGE
<b>Spiele im Wasser und Wassergymnastik</b> Bewegen im, unter und ins Wasser Spielen im Wasser Ballspiele im Wasser Wassergymnastik	Wassergewöhnung erfahren Aufbau von Vertrauen in das Element Wasser Erlernen der richtigen Atemtechnik Erwerb von Grundverständnis für Spiele im Wasser	Vielseitige Übungen zur Wassergewöhnung Lauf-, Fang-, Tauch-, Beweglichkeitsspiele, Wasserpolo, Wasservolleyball, Wasserbasketball, etc. Auch mit Musik
<b>Schwimmtechniken</b> Brust, Kraul, Rückenraul, Delphin Starts und Wenden Schwimmwettkämpfe/Staffelwettbewerbe	Erlernen und verbessern von mindestens zwei Schwimmtechniken Erfahrungen mit Leisten und Wettkämpfen machen Kenntnis der Wettkampfgregeln	Übungen für einzelne Schwimmtechniken (Beinarbeit, Armarbeit, Koordination, etc.) mit Hilfe von Flossen, Paddels, etc. Wettschwimmen Schwimmbabzeichen
<b>Sprünge und Tauchen</b> Fußsprünge, Sprünge Einfache Drehsprünge Streckentauchen, Tieftauchen	Erlernen und verbessern von Kopfsprüngen Verbessern der Bewegungskoordination	Sprünge aus dem Stand, mit Anlauf Streckentauchen bis zu 15 Metern, Tieftauchen bis zu 3 Metern, Ringe tauchen Kleine Kunststücke
<b>Lebensrettendes Schwimmen</b> Dauerschwimmen Wasser treten und gleiten	Erlernen von ausdauerndem Schwimmen über eine längere Strecke Erlernen von Wasser treten am Ort	Kleiderschwimmen Schwimmbabzeichen
<b>Rettungsschwimmen:</b> Transportschwimmen, Rettungs- und Befreiungsgriffe	Erlernen der richtigen Technik Kenntnis von Maßnahmen zu Erster Hilfe bei Unfällen	Übungen um Transport und Befreiung zu verbessern Übungen zur Sicherung von Kenntnissen in Erste-Hilfe-Maßnahmen

## Badminton

Klassen 1-3

LERNINHALTE	FERTIGKEITEN/KOMPETENZEN	MÖGLICHE LEHRWEGE
<p><b>Grundlegende Techniken:</b>            Langer/kurzer Aufschlag            Überkopf-Clear            Unterarm-Clear            Drop            Spiel-am-Netz            Beinarbeit</p>	<p>Erlernen, festigen und variieren der grundlegenden Techniken            Vertraut werden mit vielfältigen Möglichkeiten des Spiels zur Verbesserung der allgemeinen und sportartspezifischen Koordination und Kondition            Erfassen der grundlegenden Spielgedanken /-ideen            Erfassen der korrekten Bewegungsabläufe aller Basistechniken sowie die Wahl der Schlagauswahl</p>	<p>Spiel <u>mit</u> einem Partner: möglichst lange Ballwechsel            Schläger-/ Ballhaltung, Grundposition            Partnerarbeit (Zuspieler): Werfen/Zuspiel des Balles, längere Ballwechsel            Schlagwurfspiele/ -übungen, Ballpendel            Schlagkombinationen (z.B. lang-lang-kurz-kurz)            Übungen: Spiegel, Wand, Schatten (mit/ohne Ball, Ballpendel)</p>
<p><b>Grundlegende taktische und spielspezifische Fertigkeiten:</b></p>	<p>Kenntnis der Grundregeln durch <b>Einzelspiel</b>;            einfache Schiedsrichtertätigkeit            Vertraut werden mit taktischen Maßnahmen</p>	<p>Übungen um den Partner an das Ende des Spielfeldes zu zwingen</p>
<p><b>Regeln:</b> Einführung der Grundregeln</p>	<p>Auseinandersetzen mit Regelverstößen und Sicherheitsmaßnahmen</p>	



## Badminton

Klassen 4-5

LERNINHALTE	FERTIGKEITEN/KOMPETENZEN	MÖGLICHE LEHRWEGE
<b>Weiterführende Techniken:</b> Variationen des Clears Drop und Spiel-am-Netz Smash Rückhand-Clear Langer/kurzer Aufschlag Drive	Erlernen, festigen und variieren der grundlegenden Techniken  Ausführung der Schläge mit mehr Beständigkeit und höherer Qualität, Verbesserung von Timing und Antizipation, Verbesserung der Bewegungsqualität	<u>Fordere den Partner heraus und spiele gegen ihn</u> Schlagkombinationen Übungen: Spiegel, Wand, Schatten (mit/ohne Ball, Ballpendel) Einzelspiel auf dem halben Spielfeld
<b>Taktische und spielspezifische Fähigkeiten (Einzel-/Doppelspiel):</b> Beinarbeit, Zentrale Position Fitness und Geduld	Vertiefung der taktischen Maßnahmen im Einzel Verstehen wie Regeln die taktische Entwicklung unterstützen	Schwerpunkt auf dem Einzelspiel und Einführung des Doppelspiels
<b>Regeln:</b> Weiterentwicklung der Regelkenntnisse	Verständnis der Regeln im Zusammenhang mit dem Einzel- und Doppelspiel	

## Badminton

Klassen 6-7

LERNINHALTE	FERTIGKEITEN/KOMPETENZEN	MÖGLICHE LEHRWEGE
<b>Weiterführende Techniken</b>	Fortgeschrittene Stufe von Badminton, alle Basisschläge sind automatisiert und werden mit hoher Qualität ausgeführt	Schlagkombinationen (z.B. lang-lang-kurz-kurz) Übungen: Spiegel, Wand, Schatten (mit/ohne Ball, Ballpendel)
<b>Taktische und spielspezifische Fähigkeiten</b>	<b>Einzelspiel:</b> Erlernen den Gegner zum Laufen zu zwingen <b>Doppelspiel:</b> Erlernen der Abwehr- und Angriffspositionen	Augenmerk auf nebeneinander/hintereinander (Tandem-, Gespann-Aufstellung) Verschiedene Partner; Abschnittsspiele, Handicapspiele (z.B. ½ Einzelfeld : ½ Doppelfeld) Abgewandeltes Doppelspiel Turniere
<b>Regeln:</b> vollständige Kenntnis der Regeln	Kenntnis der offiziellen Regeln	Selbstständige Übernahme der Spielleitung

## Tischtennis

Klassen 1-3

LERNINHALTE	FERTIGKEITEN/KOMPETENZEN	MÖGLICHE LEHRWEGE
<b>Griffhaltung:</b> "Shake hand" und "Penholder"	Erlernen der korrekten Ausführung der Grundschläge Erlernen des Platzierens des Balles	Üben der Grunds Schlagtechniken Kombination der Rück- und Vorhand mit der korrekten Beinarbeit Bank-Tischtennis
<b>Grundlegende Techniken:</b> Rückhandtreibschlag Vorhandtreibschlag Rückhandaufschlag Vorhand-Topspin-Aufschlag Bedeutung und Einfluss Vor-, Rück und Seitdrall des Balles		
<b>Grundlegende taktische und spielspezifische Fähigkeiten:</b> Ball im Spiel halten		
<b>Regeln:</b> Einführung der Grundregeln des Einzelspiels		

## Tischtennis

Klassen 4-5

LERNINHALTE	FERTIGKEITEN/KOMPETENZEN	MÖGLICHE LEHRWEGE
<p><b>Weiterführende Techniken:</b></p> <p>Rückhandtreibschlag</p> <p>Langer und kurzer Topspin- und Rückhandaufschlag auf die Vor- und Rückhandseite</p> <p>Vorhandschmetterschlag</p> <p>Vorhandschlag</p>	<p>Ausführung der Schläge mit mehr Beständigkeit und höherer Qualität</p> <p>Verbesserung von Timing und Antizipation</p> <p>Verbesserung der Bewegungsqualität</p> <p>Druck erzeugen um das Spiel verlagern zu können</p>	<p>“Rundlauf” mit Schlagvariationen</p> <p>Wettbewerbe mit dem Schwerpunkt ziele zu treffen</p> <p>“Top table”</p> <p>Mannschaftseinzel: Sieger bleibt!</p> <p>Kombination von Schlag- und Beinarbeitungsübungen</p> <p>Turniere</p> <p>Zirkeltraining: Technik</p>
<p><b>Taktische und spielspezifische Fähigkeiten:</b></p> <p><b>Einzel:</b> Strategien, die Schwachstellen des Gegners anzuspielen</p> <p><b>Doppel:</b> Positionierung beim Auf- und Rückschlag</p>	<p>Den Gegner in Bewegung halten und auf dem falschen Fuß erwischen</p> <p>Verbesserung der Beständigkeit der Schläge</p>	
<p><b>Regeln:</b> Weiterentwicklung der Regeln</p>	<p>Entwickeln der Regeln für Einzel- und Doppelspiel</p>	<p>Spiel ohne Schiedsrichter</p>

## Tischtennis

Klassen 6-7

LERNINHALTE	FERTIGKEITEN/KOMPETENZEN	MÖGLICHE LEHRWEGE
<p><b>Weiterführende Techniken:</b>            Schlagvariationen und Schnittübungen            Vor- und Rückhandblock            Vorhand Loop            Rückhand Slice            Rückhand Seitspin Aufschlag            Aufschlag mit hohem Anwurf</p>	<p>Automatisieren der Grundschläge mit hoher Qualität</p> <p>Rechtzeitige Antizipation durch Beobachtung des gegnerischen Schlagarms und des Schlägers</p>	<p>Topspin-gegen-Backspin-Übungen            Schmetterschlag- und Lob-Schlagkombinationen            Turniere            Wenn möglich, Erfahrung als Schiedsrichter bei Spielen und Turnieren sammeln            Druck erzeugen auf Spielfeldzonen und Gegner mit unterschiedlichen Schlagarten und Schnittstärken</p>
<p><b>Taktische und spielspezifische Fähigkeiten:</b>            Tempovariationen, um Gelegenheiten für punktgewinnende Schläge zu schaffen,</p>	<p>Mentale Vorbereitung – Aufrechterhaltung der Konzentration</p>	
<p><b>Regeln:</b> Vollständige Kenntnis der Regeln</p>	<p>Kenntnis von Schiedsrichterzeichen</p>	<p>Spiel ohne Schiedsrichter</p>

## **3.0 BEURTEILUNG DER LERNERGEBNISSE**

### **3.1 Grundsätze**

Der Beurteilungsprozess ist sowohl eine Lernerfolgsüberprüfung als auch eine zusammenfassende Beurteilung.

Die Lernerfolgsüberprüfung soll über den Stand des Lernprozesses der Schüler/innen informieren. Sie ist gleichfalls als Grundlage für die weitere Förderung der Schüler/innen heranzuziehen und spielt eine wichtige Rolle für Schüler/innen, Eltern, Betreuer und für die Schule bei der Beratung über den Bildungsgang der Schüler/innen. Die Beurteilung beinhaltet nicht automatisch die Erteilung einer Note und soll nicht bestrafender Natur sein, sondern soll die Leistung berücksichtigen. Den Lehrkräften bietet die Beurteilung der Lernergebnisse die Möglichkeit, die Zielsetzungen, Methoden und Ergebnisse ihres Unterrichts zu überdenken.

Die zusammenfassende Beurteilung beinhaltet ferner eine klare Stellungnahme über die Kenntnisse und Fähigkeiten eines/einer Schülers/Schülerin zu einem ganz bestimmten Zeitpunkt.

Die folgenden allgemeinen Grundsätze zur Beurteilung der Lernergebnisse sollten beachtet werden:

- Die Leistung ist im Vergleich zu den Zielsetzungen im Zusammenhang mit den Kenntnissen und Fähigkeiten zu beurteilen, die im Lehrplan festgelegt sind.
- Die Beurteilung hat sich auf die Arbeit zu beziehen, die während des Unterrichts geleistet worden ist.
- Alle während des Unterrichts vom Schüler/von der Schülerin geleisteten Arbeiten sind als Bestandteil des Beurteilungsprozesses heranzuziehen.
- Die Schüler/innen sollten die Anforderungen kennen, die notwendig sind, um ein jeweiliges Niveau in der Beurteilungsskala zu erreichen.
- Die Bewertung ihrer Leistungen muss für Schüler/innen auch im Vergleich mit anderen Schülern/innen ihrer sowie anderer Sprachsektionen transparent sein. Dies setzt eine Koordination zwischen den Lehrkräften derselben und der anderer Sprachabteilungen voraus, um somit Vergleichsmöglichkeiten zu gewährleisten.

## 3.2 Fachspezifische Beurteilung

Im Sportunterricht sollten alle praktischen Inhalte, die der Schüler/die Schülerin im Unterricht gelernt hat, Teil des Beurteilungsprozesses sein.

Jede Fachschaft Sport einer Schule sollte ihre eigenen Leistungskriterien auf Grundlage folgender allgemeiner Regeln ausarbeiten:

### 3.2.1 Beurteilung in Klasse 1-3

Während dieser Periode konzentriert sich die Beurteilung auf: Mitarbeit, Anstrengungsbereitschaft, Verbesserung, Leistung und Sozialverhalten.

Bei Mannschaftssportarten sollte sich die Beurteilung auf Spielsituationen beziehen, die durch Demonstration der Technik ergänzt werden können.

Bei Einzelsportarten sollte sich die Beurteilung auf die Demonstration der Technik unter Heranziehung von Tabellen zur Leistungsprüfung in Leichtathletik und Schwimmen (siehe Anhang) konzentrieren.

### 3.2.2 Beurteilung in Klasse 4-5

Während dieser Periode ist die Beurteilung durch eine gleichwertige **A-Note und B-Note** ausgedrückt.

Die **A-Note** beinhaltet: Anwesenheit, Mitarbeit, Anstrengungsbereitschaft und Sozialverhalten.

Die **B-Note** sollte sich bei Mannschaftssportarten auf Spielsituationen beziehen, die durch Demonstration der Technik ergänzt werden können. Bei Einzelsportarten sollte sich die Beurteilung auf die Demonstration der Technik unter Heranziehung von Tabellen zur Leistungsprüfung in Leichtathletik (siehe Anhang) konzentrieren.

### 3.2.3 Beurteilung in Klasse 6-7

Während dieser Periode ist die Beurteilung durch eine gleichwertige **A-Note und B-Note** ausgedrückt.

Die **A-Note** beinhaltet: Anwesenheit, Mitarbeit, Anstrengungsbereitschaft, Sozialverhalten und Selbstständigkeit.

Die **B-Note** sollte sich bei Mannschaftssportarten auf Spielsituationen beziehen, die durch Demonstration der Technik ergänzt werden können. Bei Einzelsportarten sollte sich die Beurteilung auf die Demonstration der Technik unter Heranziehung von Tabellen zur Leistungsprüfung in Leichtathletik (siehe Anhang) konzentrieren.

### **3.3 Begriffserklärungen**

#### **Anwesenheit**

Jede Abwesenheit eines Schülers/einer Schülerin ohne Entschuldigung der Eltern/ohne ärztliche Bestätigung oder das Fehlen der für den Unterricht notwendigen Kleidung (z.B.: Sportkleidung oder Ausrüstung für Schwimmen) wirkt sich negativ auf die A-Note aus.

Verweisstelle: Dokument 2007-D-4010-en-3, Artikel 30 (regelmäßige Anwesenheit, Befreiung, Abwesenheit).

#### **Mitarbeit**

Der Schüler/die Schülerin beteiligt sich an Einzel- oder Gruppenaktivitäten mit positiver Einstellung und Engagement.

#### **Anstrengungsbereitschaft**

Der Schüler/die Schülerin nimmt am Unterricht mit maximalem Einsatz seiner/ihrer körperlichen Fähigkeiten teil.

#### **Sozialverhalten**

Der Schüler/die Schülerin verhält sich fair, respektiert die anderen und die Regeln.

Er/sie ist verantwortlich für sich und andere, sowie für Materialien und Ausrüstung.

Er/sie kooperiert mit anderen und arbeitet auf ein gemeinsames Ziel hin.

Er/sie übernimmt Verantwortung für die Sicherheit anderer.

Er/sie geht mit Konflikten konstruktiv um und löst Probleme freundschaftlich.

#### **Selbstständigkeit (Klasse 6-7)**

Der Schüler/die Schülerin ergreift die Initiative bei der Entwicklung von Gruppen- und Einzelaktivitäten.

Er/sie ist den Initiativen anderer offen und konstruktiv kritisch gegenüber.

Er/sie kann selbständig arbeiten.

Er/sie kann erkennen, entscheidet und wendet Methoden in kritischer und kreativer Art und Weise an.

Er/sie übernimmt Verantwortung für die Erarbeitung von Zielen.

Er/sie versteht den Wert von Bewegungshandeln, der Anstrengung, Ausdauer, Initiative und Kreativität verlangt.

Er/sie kann die Entwicklung von Zielen bewerten und kontrollieren.



#### **4. Tabellen zur Leistungsüberprüfung (als Modelle im Anhang)**

##### **4.1 Tabellen zur Leistungsüberprüfung**

Sie sollten an die besonderen Bedingungen jeder einzelnen Schule angepasst und von der Fachschaft Sport entwickelt werden.

##### **4.2 Schultabellen zur Leistungsüberprüfung**

Sie sind für alle Sportlehrkräfte der Schule verpflichtend.

## Anhang 1: Tabelle SCHWIMMEN (Muster)

<b>JUNGEN</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>50m Brust</b>					
3. Klasse	01:12	01:03	00:55	00:47	00:41
2. Klasse	01:14	01:06	00:57	00:50	00:43
1. Klasse	01:17	01:09	01:00	00:52	00:46
<b>100m Brust</b>					
3. Klasse	02:35	02:19	02:07	01:55	01:47
2. Klasse	02:38	02:23	02:11	01:59	01:51
1. Klasse	02:42	02:27	02:15	02:03	01:55
<b>50m Freistil</b>					
3. Klasse	00:58	00:51	00:45	00:40	00:36
2. Klasse	01:01	00:54	00:48	00:42	00:38
1. Klasse	01:04	00:56	00:50	00:44	00:40
<b>100m Freistil</b>					
3. Klasse	02:10	01:56	01:46	01:37	01:28
2. Klasse	02:12	01:58	01:48	01:39	01:30
1. Klasse	02:14	02:00	01:50	01:41	01:32

<b>MÄDCHEN</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>50m Brust</b>					
3. Klasse	01:18	01:09	01:00	00:53	00:46
2. Klasse	01:21	01:12	01:03	00:55	00:49
1. Klasse	01:24	01:15	01:06	00:58	00:52
<b>100m Brust</b>					
3. Klasse	02:42	02:26	02:12	01:58	01:50
2. Klasse	02:47	02:31	02:16	02:02	01:54
1. Klasse	02:52	02:36	02:20	02:06	01:58
<b>50m Freistil</b>					
3. Klasse	01:03	00:56	00:51	00:45	00:40
2. Klasse	01:05	00:58	00:53	00:47	00:42
1. Klasse	01:07	01:00	00:55	00:49	00:44
<b>100m Freistil</b>					
3. Klasse	02:18	02:06	01:56	01:47	01:38
2. Klasse	02:20	02:08	01:58	01:49	01:40
1. Klasse	02:22	02:10	02:00	01:51	01:42

## Anhang 2: Tabelle LEICHTATHLETIK (Muster)

<b>JUNGEN</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>Hochsprung</b>					
7. Klasse	1,30	1,40	1,50	1,60	1,65
6. Klasse	1,25	1,35	1,45	1,55	1,60
5. Klasse	1,20	1,30	1,40	1,50	1,55
4. Klasse	1,10	1,20	1,30	1,40	1,50
3. Klasse	1,00	1,15	1,25	1,35	1,45
<b>Weitsprung</b>					
7. Klasse	4,20	4,50	4,80	5,20	5,50
6. Klasse	4,00	4,30	4,65	5,00	5,30
5. Klasse	3,80	4,20	4,55	4,90	5,20
4. Klasse	3,70	4,00	4,30	4,60	5,00
3. Klasse	3,30	3,60	4,00	4,30	4,65
<b>Kugelstoßen 6,25 kg</b>					
7. Klasse	6,50	7,50	8,50	9,50	10,30
6. Klasse	6,00	7,00	8,00	9,00	9,75
<b>Kugelstoßen 5 kg</b>					
6. Klasse	7,00	8,25	9,25	10,00	10,50
5. Klasse	6,50	7,60	8,60	9,30	10,00
4. Klasse	6,00	7,00	8,00	8,75	9,50
<b>Kugelstoßen 4 kg</b>					
5. Klasse	7,60	8,60	9,60	10,50	11,20
4. Klasse	7,00	8,00	9,00	9,75	10,50
3. Klasse	5,50	6,50	7,50	8,50	9,30

	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>50m</b>					
7. Klasse	8,1	7,6	7,1	6,8	6,5
6. Klasse	8,2	7,7	7,2	6,9	6,6
5. Klasse	8,3	7,8	7,3	7,0	6,7
4. Klasse	8,7	8,2	7,6	7,2	6,9
3. Klasse	9,1	8,5	8,0	7,5	7,2
<b>100m</b>					
7. Klasse	15,0	14,0	13,3	12,8	12,3
6. Klasse	15,2	14,2	13,5	13,0	12,5
5. Klasse	15,5	14,5	13,8	13,3	12,8
4. Klasse	16,0	15,0	14,1	13,6	13,1
3. Klasse	16,8	15,7	14,9	14,4	14,0
<b>1000m</b>					
7. Klasse	04:00	03:40	03:25	03:15	03:00
6. Klasse	04:05	03:45	03:30	03:20	03:05
5. Klasse	04:20	04:00	03:45	03:25	03:10
4. Klasse	04:25	04:05	03:50	03:30	03:15
3. Klasse	04:40	04:20	04:00	03:40	03:20
<b>12-Min-Lauf</b>					
7. Klasse	1850	2150	2550	2950	3150
6. Klasse	1800	2100	2500	2900	3100
5. Klasse	1750	2050	2450	2850	3050
4. Klasse	1700	2000	2400	2800	3000
3. Klasse	1650	1950	2350	2750	2950

<b>MÄDCHEN</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>Hochsprung</b>					
7. Klasse	1,05	1,15	1,25	1,35	1,40
6. Klasse	1,05	1,15	1,25	1,35	1,40
5. Klasse	1,00	1,10	1,20	1,30	1,35
4. Klasse	0,95	1,05	1,15	1,25	1,30
3. Klasse	0,90	1,00	1,10	1,20	1,25
<b>Weitsprung</b>					
7. Klasse	3,30	3,70	4,00	4,20	4,40
6. Klasse	3,20	3,65	3,90	4,10	4,30
5. Klasse	3,15	3,45	3,75	4,00	4,20
4. Klasse	3,10	3,40	3,70	3,95	4,10
3. Klasse	3,00	3,25	3,50	3,75	4,00
<b>Kugelstoßen 4 kg</b>					
7. Klasse	5,00	6,00	7,00	7,75	8,50
6. Klasse	5,00	5,90	6,80	7,50	8,30
5. Klasse	4,75	5,50	6,25	7,00	7,50
4. Klasse	4,50	5,25	6,00	6,50	7,00
<b>Kugelstoßen 3 kg</b>					
5. Klasse	6,00	6,50	7,00	7,50	8,00
4. Klasse	5,80	6,40	7,00	7,40	7,80
3. Klasse	5,50	6,20	6,80	7,20	7,50

	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>50m</b>					
7. Klasse	9,2	8,5	7,9	7,5	7,3
6. Klasse	9,2	8,5	7,9	7,5	7,3
5. Klasse	9,3	8,6	8,0	7,6	7,4
4. Klasse	9,4	8,7	8,1	7,6	7,4
3. Klasse	9,6	8,9	8,3	7,7	7,5
<b>100m</b>					
7. Klasse	17,2	16,2	15,3	14,5	14,0
6. Klasse	17,2	16,2	15,3	14,5	14,2
5. Klasse	18,0	17,0	16,0	15,0	14,4
4. Klasse	18,3	17,3	16,3	15,3	14,7
3. Klasse	18,6	17,6	16,6	15,7	15,0
<b>1000 m</b>					
7. Klasse	05:20	04:50	04:20	04:00	03:50
6. Klasse	05:20	04:50	04:20	04:00	03:50
5. Klasse	05:30	05:00	04:30	04:10	04:00
4. Klasse	05:30	05:00	04:30	04:10	04:00
3. Klasse	05:40	05:05	04:35	04:20	04:10
<b>12-Min-Lauf</b>					
7. Klasse	1625	1925	2325	2725	2925
6. Klasse	1600	1900	2300	2700	2900
5. Klasse	1550	1850	2250	2650	2850
4. Klasse	1500	1800	2200	2600	2800
3. Klasse	1450	1750	2150	2550	2750