

Senatsverwaltung für Schule,
Jugend und Sport



Vorläufiger Rahmenplan für Unterricht und Erziehung
in der Berliner Schule

Fach Sport

Gymnasiale Oberstufe

Inhaltsverzeichnis

A Allgemeiner Teil	3
1 Aufgaben und Ziele des Sportunterrichts in der gymnasialen Oberstufe.....	3
1.1 Aufgaben.....	3
1.2 Allgemeine fachspezifische Lernziele.....	4
2 Inhalte.....	4
2.1 Sportpraxis.....	4
2.2 Sporttheorie.....	5
3 Organisation des Sports in der gymnasialen Oberstufe.....	6
3.1 Allgemeines.....	6
3.2 Teilnahmepflicht.....	6
3.3 Einführungsphase.....	6
3.4 Kursphase.....	6
3.4.1 Sport als Pflichtfach.....	6
3.4.2 Sport als viertes Prüfungsfach.....	7
3.4.3 Sport als zweites Prüfungsfach (Leistungsfach).....	7
3.5 Leistungsstufen.....	7
3.6 Einbringen von Kursen in die Gesamtqualifikation.....	7
4 Notengebung.....	8
4.1 Fundamentalkurs/Wahlpflichtunterricht.....	8
4.2 Profilkurs.....	8
4.3 Grundkurs.....	8
4.4 Leistungskurs.....	8
5 Kursnummern.....	8
B Fachlicher Teil	9
1 Sportpraxis.....	9
1.1 Individualsportarten.....	9
1.2 Sportspiele.....	27
1.2.1 Mannschaftsspiele.....	29
1.2.2 Rückschlagspiele.....	34
1.3 Weitere Sportarten.....	36
2 Sporttheorie.....	47
2.1 Sporttheorie im Profilkurs.....	47
2.2 Grundkurs Sporttheorie.....	48
2.3 Leistungsteilkurse Sporttheorie.....	48
2.3.1 Leistungsteilkurs: Sportliches Training.....	49
2.3.2 Leistungsteilkurs: Bewegungslehre im Sport.....	50
2.3.3 Leistungsteilkurs: Sportliches Handeln.....	50
2.3.4 Leistungsteilkurs Sport in der Gesellschaft.....	51
Anhang 1	53
Kurs Turnen.....	53

A Allgemeiner Teil

1 Aufgaben und Ziele des Sportunterrichts in der gymnasialen Oberstufe

Grundlage des Sportunterrichts in der gymnasialen Oberstufe sind die „Grundsätze und Bestimmungen für den Schulsport“ (Beschlüsse der KMK seit 1972).

Es wird davon ausgegangen, dass die in die gymnasiale Oberstufe eintretenden Schülerinnen und Schüler in den vorangegangenen Schulstufen vor allem folgende Elemente der Handlungskompetenz im Sport erworben haben:

- motorische Eigenschaften und koordinative Fähigkeiten
- motorische Fertigkeiten im Rahmen eines breiten sportartbezogenen und sportartübergreifenden Angebots
- grundlegende taktische Verhaltensweisen in verschiedenen Spielen
- Schieds- und Kampfrichtertätigkeit
- soziale Verhaltensweisen und Einstellungen
- Kenntnisse und Einsichten

1.1 Aufgaben

Der Sportunterricht in der gymnasialen Oberstufe hat folgende Aufgaben zu erfüllen:

- Erweiterung der sportlichen Handlungskompetenz
- Förderung der Gesundheit und Festigung motivationaler Komponenten
- Vermittlung von Inhalten und Methoden, die einer gesunden Lebensweise sowie einer sportlichen Freizeitgestaltung dienen
- Motivierung zum lebenslangen Sporttreiben

Vorrangiger Bezugspunkt ist die sportliche Handlungskompetenz der Schülerinnen und Schüler. Dabei dient der Sportunterricht zunächst auch in der gymnasialen Oberstufe der Erweiterung und Verbesserung motorischer Eigenschaften und Fertigkeiten. Er führt die Schülerinnen und Schüler zur Konzentration auf bestimmte Sportarten und damit zu einer stärkeren Spezialisierung und soll hierbei - bezogen auf die gesamte Zeit der Oberstufe - ein Mindestmaß an Vielseitigkeit sichern. Dabei kommt dem kognitiven Bereich stärkere Bedeutung als im Sportunterricht der Klassen 7 bis 10 (Sek I) zu. Die Schülerinnen und Schüler sollen selbsterfahrenes und beobachtetes Sportgeschehen differenzierter als bisher erfassen und durchdringen. Dies wird möglich, wenn er sich mit dem Sport, insbesondere im Rückgriff auf trainings- und bewegungstheoretische sowie auf sozial- und kulturwissenschaftliche Erkenntnisse, auseinandersetzt. Die Vermittlung der notwendigen theoretischen Grundlagen erfolgt für alle Schülerinnen und Schüler in Verbindung mit der Sportpraxis in den einzelnen Sportarten (sportartbezogene Theorie).

Des Weiteren soll der Sportunterricht in der gymnasialen Oberstufe die Schülerinnen und Schüler verstärkt zu einem kenntnisreichen, reflektierten und bewussten Handeln im Sport befähigen. Insbesondere für Sport als Prüfungsfach gilt auch die Forderung nach wissenschaftspropädeutischer Ausrichtung. Unterlegt mit den eigenen Erfahrungen sollen die

Schülerinnen und Schüler lernen, den Sport anhand von Materialien und Texten zu verstehen, Argumente zu untersuchen und zu eigenen Stellungnahmen zu kommen.

Darüber hinaus ist für Schülerinnen und Schüler, die Sport als Prüfungsfach haben, die allgemeine Sporttheorie ein eigener, sportartenübergreifend unterrichteter Bereich. Ist Sport viertes Prüfungsfach, so dient die Einbeziehung sportwissenschaftlicher Inhalte in ausgewählten Bereichen dazu, grundlegende Erkenntnisse und Verfahrensweisen zu vermitteln. Ist Sport Leistungsfach, sollen vertieftes Verständnis und erweiterte Spezialkenntnisse in allen theoretischen Lernbereichen vermittelt werden. Dabei soll die Theorie auch in ihren Anwendungsmöglichkeiten erfasst werden.

1.2 Allgemeine fachspezifische Lernziele

Der Sportunterricht soll seinen Aufgaben entsprechend

- den Schülerinnen und Schülern vielfältige, den individuellen Voraussetzungen angemessene Möglichkeiten bieten, **Leistungen** zu vollbringen und ihnen bewusst machen, wie Leistungsfähigkeit zu verbessern ist.
- sportartbezogene und sportartübergreifende **Handlungskompetenz** aufbauen, vertiefen und erweitern.
- die **Gesundheit** der Schülerinnen und Schüler fördern; er soll sportbezogene Kenntnisse, Einsichten und Gewohnheiten ausbilden, die eine gesunde Lebensführung in individueller und sozialer Verantwortung stützen können.
- den Schülerinnen und Schülern möglichst vielfältige **Bewegungs- und Körpererfahrungen** mit und ohne Gerät vermitteln und sie über deren Reflexion zu eigenverantworteten sportlichen Tätigkeiten führen.
- dazu anhalten, das **Regelwerk des Sports** in seinen technischen, moralische und ethischen Dimensionen einzuhalten und anzuwenden.
- die Schülerinnen und Schüler anleiten, die Rahmenbedingungen und den Ablauf ihres Sporttreibens sowie sportlicher Übungs- und Wettkampfsituationen unter Berücksichtigung von **Sicherheitsaspekten** zunehmend selbst zu **gestalten** und zu **verantworten**.
- dazu beitragen, die **Freude am sportlichen Handeln** zu entwickeln und so zum lebenslangen Sporttreiben anzuregen und die Schülerinnen und Schüler über die Auseinandersetzungen mit der vielfältigen Sportwirklichkeit **motivieren**, sich am Sport in der **Freizeit** aktiv zu beteiligen.
- die Schülerinnen und Schüler befähigen, an sportlichen, von Regeln geleiteten Handlungsweisen unterschiedlicher Komplexität teilzunehmen; er soll zugleich ein **Regelbewusstsein** fördern, das an der Idee des sozialen Handelns orientiert ist.
- den Schülerinnen und Schüler vielfältige Aufgabenstellungen und Interaktionsformen anbieten, bei denen sie ihre **soziale Handlungskompetenz** entwickeln und beweisen können.

2 Inhalte

2.1 Sportpraxis

Der Sportunterricht in der gymnasialen Oberstufe soll eine breite sportliche Erfahrung und zugleich eine individuelle Schwerpunktbildung ermöglichen. Dazu werden die Sportarten drei verschiedenen Gruppen zugeordnet, aus denen die Schülerinnen und Schüler unter bestimmten Bedingungen auswählen.

Gruppe A Individualsportarten

Gymnastik/Tanz
Leichtathletik
Schwimmen
Turnen

Gruppe B Spiele

Basketball
Fußball
Handball
Hockey
Volleyball
Badminton
Tennis
Tischtennis

Gruppe C Weitere Sportarten

Fechten
Fitnesssport
Judo
Kanu^{a)}
Rudern^{a)}
Skifahren^{b)}
Skilanglauf^{b)}
Surfen^{b)}

a) Die Kurse können epochal durchgeführt werden.

b) Die Kurse werden geblockt durchgeführt und können nur zusätzlich zum Halbjahreskurs belegt werden.

Sportarten der Gruppe C - außer Fitnesssport - können nur angeboten werden, wenn die materiellen Voraussetzungen gegeben sind und Lehrkräfte die Übungsleiterlizenz des entsprechenden Verbandes auf niedrigster Stufe oder eine mindestens gleichwertige Qualifikation besitzen.

In jedem Kurs ist die Ausdauerleistung als wesentlicher Bestandteil zur Gesundheitserziehung zu fördern.

2.2 Sporttheorie

Die Sporttheorie im Rahmen der Schule wird als praxisbezogene Auseinandersetzung mit theoretischen Aussagen und Fragestellungen über den Sport mit seinen Begleiterscheinungen verstanden.

Lernbereiche Sporttheorie sind:

- Sportliches Training;
Sachgebiete: Trainingslehre, Sportbiologie, Psychologie
- Bewegungslernen im Sport;
Sachgebiete: Bewegungslehre, Psychologie, Trainingslehre
- Sportliches Handeln;
Sachgebiete: Psychologie, Soziologie
- Sport in der Gesellschaft;
Sachgebiete: Soziologie, Geschichte, Ökonomie.

Sporttheorie wird angeboten

- in der Einführungsphase als
 - **Sporttheorie im Profilkurs**
- in der Kursphase als
 - **zwei Grundkurse Sporttheorie** (im vierten Prüfungsfach)
 - **vier Leistungsteilkurse Sporttheorie** (im zweiten Prüfungsfach)

3 Organisation des Sports in der gymnasialen Oberstufe

3.1 Allgemeines

Sport wird angeboten

in der Einführungsphase als

- **Fundamentalkurs** (VO-GO § 8 (1) und Anlage 1 a)
- **Profilkurs** (VO-GO § 7)
- **Wahlpflichtunterricht** in Oberstufenzentren (VO-GO § 45, Anlage 1 b)

– in der Kursphase als

- **Grundkurs**
- **Leistungskurs.**

Die Einrichtung von Kursen richtet sich nach der Verordnung über die gymnasiale Oberstufe (VO-GO).

Sport muss von jedem Schüler in jedem Halbjahr besucht werden, es sei denn, er ist von der Teilnahme am Unterricht im Fach Sport beurlaubt (VO-GO §§ 16 (1) und 40 (4); § 1, 1 - 4 AV-Schulpflicht).

Sport kann zweites Prüfungsfach sein (VO-GO §§ 4, 40).

Sport kann viertes Prüfungsfach sein (VO-GO §§ 15, 40).

3.2 Teilnahmepflicht

Die Regelung der Teilnahme richtet sich nach § 5 (3) VO-GO. Die Anwesenheit ist auch dann notwendig, wenn die aktive Teilnahme an der Praxis nicht möglich ist. Über die Pflichtkurse hinaus können im Rahmen der Möglichkeiten weitere Sportkurse besucht werden; jedoch ist § 40 (3) VO-GO zu beachten.

3.3 Einführungsphase

In der Einführungsphase sind pro Halbjahr mindestens zwei Schwerpunkte aus den Sportartengruppen A/B/C verbindlich festzulegen, wobei eine Sportart aus der Gruppe A enthalten sein muss. Die Schülerinnen und Schüler werden nach Möglichkeit in klassenübergreifenden Lerngruppen unterrichtet.

Schülerinnen und Schüler, die Sport als Leistungsfach wählen, sollten am Profilkurs Sport teilnehmen. Der Anteil der Sporttheorie im Profilkurs beträgt 25 %.

3.4 Kursphase

In der Kursphase kann der Unterricht in den Sportarten in jahrgangsübergreifenden Kursen stattfinden.

3.4.1 Sport als Pflichtfach

Schülerinnen und Schüler, die Sport nicht als Prüfungsfach gewählt haben, müssen pro Halbjahr einen Grundkurs in Sportpraxis belegen. Die Gruppen A und B müssen je einmal berücksichtigt werden.

3.4.2 Sport als viertes Prüfungsfach

Die Schülerinnen und Schüler müssen insgesamt fünf Grundkurse Sportpraxis, pro Halbjahr mindestens einen Grundkurs, und insgesamt zwei Grundkurse Sporttheorie belegen. Es müssen zwei Praxiskurse aus der Gruppe A und zwei Kurse aus den Gruppen B/C belegt werden. Ein Kurs der Gruppe B wird empfohlen.

3.4.3 Sport als zweites Prüfungsfach (Leistungsfach)

Die Schülerinnen und Schüler müssen pro Halbjahr einen dreistündigen Teilkurs Sportpraxis und einen zweistündigen Teilkurs Sporttheorie belegen. Die Teilkurse Sportpraxis müssen in jedem Kurshalbjahr zwei Sportarten zu gleichen Teilen umfassen, insgesamt mindestens je zwei der Gruppen A und B.

3.5 Leistungsstufen

Die Schülerinnen und Schüler haben die Möglichkeit, die meisten Sportarten grundsätzlich zweimal zu belegen. Die Anforderungen des erstmaligen Angebotes werden im Grundkurs als Leistungsstufe I (L I), die für das zweimalige Angebot mit Leistungsstufe I (L II) bezeichnet.

Die Sportarten Skifahren, Skilanglauf und Surfen werden nur in der Leistungsstufe I angeboten, der Kurs Fitnesssport ebenfalls.

Die folgenden Beschreibungen der Leistungsstufen geben allgemeine Orientierungen für die Ziele des Unterrichts und für die Leistungsanforderungen:

- I **Festigung und Verbesserung der vorhandenen und Entwicklung neuer Fertigkeiten und Fähigkeiten** bezüglich der in der Sek I vermittelten Sportarten unter Einbeziehung grundlegender sportartbezogener Theorie; **Entwicklung grundlegender Handlungsweisen und Kenntnisse in neu zu vermittelnden Sportarten**
- II **Erweiterung der Fertigkeiten, Fähigkeiten und Kenntnisse zur sportlichen Handlungskompetenz**; das heißt Verbesserung der Fähigkeit, zu begründeten Entscheidungen über angemessene Handlungsweisen in sportlichen Situationen zu kommen. Sportartbezogene Theorie soll diesen Prozess unterstützen.

Die Leistungsstufe II stellt auch den Bezugspunkt für die Anforderungen im vierten Prüfungsfach dar.

Leistungsteilkurse beginnen mit den Anforderungen der Leistungsstufe II; bei einer einmal möglichen Verstärkung einer Sportart in einem weiteren Teilkurs orientieren sich dieser Teilkurs an den Anforderungen der Leistungsstufe III (L III), die wie folgt beschrieben wird:

- III **Stabilisierung und Erweiterung der sportlichen Handlungskompetenz**; Erörterung theoretischer Sachfragen und Problemstellungen in Bezug auf die Bewegungs- und Spielpraxis der Schülerinnen und Schüler in der Absicht, Leistungen zu verbessern.

Die Leistungsstufe III stellt auch den Bezugspunkt für die Anforderungen im zweiten Prüfungsfach dar.

3.6 Einbringen von Kursen in die Gesamtqualifikation

Schülerinnen und Schüler, die Sport als Pflichtfach besuchen, können bis zu drei Kurse in den Block I der Gesamtqualifikation einbringen.

Ist Sport viertes Prüfungsfach, müssen aus dem ersten bis dritten Kurshalbjahr ein Theoriekurs und zwei Praxiskurse in den Block I sowie ein Praxiskurs des vierten Halbjahres in den Block III der Gesamtqualifikation eingebracht werden.

Ist Sport zweites Prüfungsfach, werden die Kurse des ersten bis dritten Kurshalbjahres in den Block II doppelt, der Kurs des vierten Semesters einfach in den Block II und einfach in den Block III der Gesamtqualifikation eingebracht.

4 Notengebung

4.1 Fundamentalkurs/Wahlpflichtunterricht

Die Bewertung orientiert sich - unter Berücksichtigung der Unterrichtsanteile - an den Ausführungen zum Grundkurs in der Leistungsstufe I.

4.2 Profilkurs

Die Bewertung orientiert sich - unter Berücksichtigung der Unterrichtsanteile - an den Ausführungen zum Grundkurs in der Leistungsstufe I. Im Profilkurs geht die Sporttheorie mit 25 % in die Kursnote ein. Es ist eine Klausur pro Halbjahr zu schreiben, die zu einem Drittel in die Theorienote eingeht.

4.3 Grundkurs

Die Grundlage der Bewertung bilden der Allgemeine Teil und der Abschlusstest.

In der Bewertung des **Allgemeinen Teils** gehen die Ergebnisse unterrichtsimmanenter Lernerfolgskontrollen, der Lernfortschritt, die Einsatzbereitschaft und das Sozialverhalten ein.

Die Note für den **Abschlusstest** wird durch eine sportartbezogene Prüfung festgesetzt. Die Bewertungskriterien für den Abschlusstest in den einzelnen Sportarten sind dem fachlichen Teil zu entnehmen.

Bei der Festlegung der **Endnote** werden die Leistungen im Allgemeinen Teil zu denen im Abschlusstest wie 2 : 1 gewichtet.

Bei der Festsetzung der Zeugnisnote gelten die „AV Noten und Zeugnisse“ und „AV Schriftliche Klassenarbeiten“.

4.4 Leistungskurs

Bei der Festsetzung der **Note des Leistungskurses** werden die Noten der beiden Leistungsteilkurse (Sporttheorie, Sportpraxis) gleichgewichtig zu einer Endnote zusammengefasst.

Die Note für den Leistungsteilkurs Sportpraxis setzt sich aus den Teilnoten für die Benotung der beiden Sportarten gleichgewichtig zusammen. Bei der Festlegung der Teilnoten wird der Allgemeine Teil zum Abschlusstest wie in den Grundkursen wie 2 : 1 gewichtet.

5 Kursnummern

Für die Kursnummern ergibt sich folgendes System:

Die Kursnummer hat sechs Stellen, für den Leistungsteilkurs Sportpraxis sieben.

 [] [] [] [] [] [] [] []
Stelle: 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7.

1. und 2. Stelle: sp für Grundkurse im Fach Sport
SP für Leistungsteilkurse
3. Stelle: Bindestrich
4. Stelle: Semesterangabe
5. Stelle: Dezimalbruch
6. Stelle: Buchstabe für die Sportart im Grundkurs Sport bzw.
Buchstabe für die 1. Sportart im Leistungsteilkurs Sportpraxis
bzw.
Buchstabe für den Leistungsteilkurs Sporttheorie
7. Stelle: Buchstabe für die 2. Sportart im Leistungsteilkurs Sportpraxis

Die Grundkurse und Leistungsteilkurse werden mit folgenden Buchstaben gekennzeichnet, Kurse der Leistungsstufe I mit Kleinbuchstaben, Kurse der Leistungsstufen II und III mit Großbuchstaben:

	L I	L II/III		
Individualsportarten:			Sporttheorie:	
Gymnastik/Tanz	a	A	Grundkurs Sporttheorie	u
Leichtathletik	b	B		
Schwimmen	c	C	Leistungsteilkurs	
Turnen	d	D	Sportliches Training	V
Spiele:			Leistungsteilkurs	
Basketball	e	E	Bewegungslernen im Sport	W
Fußball	f	F		
Handball	g	G	Leistungsteilkurs	
Hockey	h	H	Sportliches Handeln	X
Volleyball	i	I		
Badminton	j	J	Leistungsteilkurs	
Tennis	k	K	Sport in der Gesellschaft	Y
Tischtennis	l	L		
Weitere Sportarten:				
Fechten	m	M		
Fitnesssport	n	/		
Judo	o	O		
Kanu	p	P		
Rudern	q	Q		
Skifahren	r	/		
Skilanglauf	s	/		
Surfen	t	/		

B Fachlicher Teil

1 Sportpraxis

1.1 Individualsportarten

GYMNASTIK/TANZ

Gymnastik und Tanz gelten als gleichberechtigte Teilkurse. Sie werden im Ausbildungsumfang und in der Prüfung zu je 50 % berücksichtigt.

Teil Gymnastik

I Allgemeine Vorbemerkungen

Die Gymnastik umfasst schwerpunktmäßig den rhythmischen Bereich in einer Vielzahl von unterschiedlichen Ausrichtungen mit dem Ziel des Interesses an der Bewegungsbildung und Bewegungskomposition sowie den funktionellen Bereich mit der Zielsetzung Haltungsaufbau, Körpererfahrung und Körperbewusstsein.

II Ziele

- Erlernen und Verbessern von Grundelementen der rhythmischen Gymnastik mit und ohne Handgerät
- Förderung von Kreativität und Gestaltungsfähigkeit
- Erarbeitung von Übungsverbindungen mit mindestens zwei der im Wettkampf üblichen Handgeräte (Ball, Band, Keule, Reifen, Seil)
- Entwicklung von Eigenverantwortlichkeit und kooperativen Verhaltensformen in Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit
- Einführung in die Ziele, Inhalte und Methoden der funktionellen Gymnastik
- Erarbeitung theoretischer Grundlagen zur Komposition von Strukturelementen mit Musik und deren Anwendung.

III Inhalte (Leistungsstufen I und II)

III.1 Rhythmischer Bereich

- Räumlich-zeitlich-dynamische sowie formale Variationen der Grundformen und deren Verbindung (Gehen, Laufen, Federn, Hüpfen, Springen, Schwingen)
- gerätspezifische Techniken mit mindestens zwei unterschiedlichen Handgeräten (Ball, Band, Keule, Reifen, Seil)
- Aufgabenstellungen zur Förderung der Experimentierfreudigkeit, Improvisation und Bewegungsunlust in Verbindung mit „Probieren - Finden - Variieren - Üben - Kombinieren - Gestalten“
- Übungsverbindungen als Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit mit und ohne Handgerät unter Einbeziehung musikalischer Elemente

In der Regel sollten bei der Bewegungsausführung rhythmische oder musikalische Elemente einbezogen werden.

III.2 Funktioneller Bereich

- Vorbereitung auf spezielle Anforderungen der rhythmischen Sportgymnastik, z. B. durch Verbesserung der Dehnfähigkeit, Verbesserung der Kraft, insbesondere der Sprungkraft, und Kräftigung der Rumpfmuskulatur
- Haltungsschulung, Vertiefung des Körperbewusstseins, z. B. durch Entwicklung eines Gefühls für Spannungszustände im Körper, und Förderung der Entspannungsfähigkeit

III.3 Sportartbezogene Theorie

- Fachsprache
- Notation von Übungsverbindungen

- Choreographische Aspekte
- Trainingstheoretische Grundlagen gymnastischer Bewegung
- Gesundheitsaspekte

III.4 Zusätzliche Inhalte (Leistungsstufen II und III)

- Erweiterung von Bewegungselementen und gerätspezifischen Techniken durch anspruchsvollere Formen (Durchschlagsprung, Rehsprung, Spagatsprung, Abwürfe mit Keulen, Band, Seil und anderen) sowie durch Kombination zweier Handgeräte in der Gruppenarbeit

IV Lernerfolgskontrollen

Neben den unterrichtsimmanenten Lernerfolgskontrollen steht am Kursende bzw. auch schon vorher der Abschlusstest. Er besteht aus zwei verschiedenen strukturierten Aufgaben,

in der Leistungsstufe I aus

- einer Pflichtaufgabe (Einzelbewertung) und
- einer selbsterarbeiteten Bewegungskomposition (Partner- und Gruppenarbeit)

in der Leistungsstufe II aus

- zwei selbsterarbeiteten Bewegungskompositionen (Einzel- oder Gruppenarbeit).

Mindestens eine der geforderten Aufgaben muss mit akustischer Begleitung, mindestens eine mit einem Objekt (Handgerät) dargeboten werden. Ein Objekt darf nur einmal gewählt werden.

V Bewertung/Notengebung

Ausführungen zur Bewertung und Notengebung finden sich für die Teile Gymnastik und Tanz gemeinsam im Teil Tanz.

Teil Tanz

I Allgemeine Vorbemerkungen

Der Bereich Tanz umfasst verschiedene Tanzrichtungen mit dem Ziel der Freude an der Bewegungsbildung, Bewegungskomposition und Bewegungsimprovisation.

II Ziele

- Entwicklung und Erweiterung der Bewegungs- und Ausdrucksmöglichkeiten und des Rhythmusgefühls
- Erarbeitung und Verfeinerung eines tänzerischen Bewegungsrepertoires
- Kennen lernen und Erproben reproduktiv-imitativer wie auch produktiv-kreativer Handlungsweisen im Tanz
- Erarbeitung theoretischer Grundlagen

III Inhalte (Leistungsstufen I und II)

III.1 Allgemeine Inhalte

- Bewegungsmöglichkeiten des Körpers erkunden und darstellen
- Spannung und Entspannung, Stabilität und Labilität wahrnehmen und einsetzen
- Mimik und Gestik einsetzen

- unterschiedliche Impulse akustischer, optischer und taktiler Art wahrnehmen und differenziert umsetzen
- Körpertraining/Exercise

III.2 Tanztechnik

- Einführung in die Technik des Jazz oder anderer tänzerischer Stilrichtungen (z. B. Mixer, Square dance, Disco-, Pop- und Beat-Tänze, Historische Tänze)
- Verbesserung tänzerischer Grundbewegungsarten wie Gehen, Laufen, Federn, Hüpfen, Drehungen, Stände
- Erarbeitung von Schrittfolgen (z. B. Wechsel-, Anstell-, Kickschritte, Balance und Swing)
- Verbesserung des rhythmischen Bewegungsverhaltens, Rhythmusschulung
- Musikanalysen
- Grundsätze choreographischer Arbeit

III.3 Improvisation

- Aufgabenstellung auf Raum/Zeit/Dynamik (eng - weit, hoch - tief, Zeitlupe, dynamische Kontraste)
- mit Objekten (Handgeräte, Tücher, Folien oder ähnlichem)
- mit tänzerischen Bewegungsformen aus unterschiedlichen Stilrichtungen;
- darstellende Bewegungen und darstellenden Tanz (Alltagsgeschichten mit und ohne Musik darstellen, Gefühle, Stimmungen, Begriffe im Tanz ausdrücken)
- Einzel- oder partner- und gruppenbezogene Improvisation

III.4 Komposition

- Variation vorgegebener Schrittfolgen, Tänze, Gestaltungen
- Verbindung von Schrittformen zu festen Folgen
- Erfahrung des Zusammenhangs von Bewegungsausdruck und Bewegungsqualität durch Anpassen derselben Bewegungsfolge an Musik mit unterschiedlichem Ausdruckscharakter

III.5 Sportartbezogene Theorie

- Tanz als gesellschaftliches Phänomen (z. B. Erscheinungsformen, Stilrichtungen, Bedeutung für die Gesellschaft, Modeerscheinungen wie Break Dance, Stretching, Aerobic usw., Tanzkultur der heutigen Jugend)
- Historische Entwicklung des Tanzes
- Bedeutung der Exercise
- Terminologie und Tanznotation
- musikalisch-rhythmische Grundlagen
- choreographische Aspekte

III.6 Zusätzliche Inhalte (Leistungsstufen II und III)

- Verbesserung der Grundformen hinsichtlich der Bewegungsqualität, des Rhythmus, der Phasenstruktur und der Bewegungsgenauigkeit
- Tänze mit höherem Schwierigkeitsgrad (Historische Tänze, altenglische Kontratänze und andere)
- Variationen bereits erlernter Tänze hinsichtlich des Räumlich-Figurativen, des Zeitlich-Dynamischen und des Qualitativen
- selbständige Gestaltung von Tänzen nach gewählter oder vorgegebener Musik

IV Lernerfolgskontrollen

1. Überprüfung ausgewählter Grundelemente/Tanzelemente (mindestens 1 Minute)
2. Erarbeitung einer Gruppengestaltung nach Musik (mindestens 1,5 Minuten)

V Bewertung/Notengebung (Gymnastik/Tanz)

Die Note für den Allgemeinen Teil (AT) wird aus den unterrichtsimmanenten Lernerfolgskontrollen sowie der Einsatzbereitschaft, dem Sozialverhalten und dem Lernfortschritt gebildet. Die Note für den Abschlusstest wird mit zwei verschiedenen strukturierten Aufgaben festgestellt, wobei Fertigkeiten, Bewegungsgestaltung und Bewegungsausführung getrennt bewertet werden.

Allgemeine Bewertungskriterien sind:

- Fertigkeiten
- Bewegungsgestaltung
 - zeitliche Gliederung (u. a. verschiedene Rhythmen, Betonungen, Einschnitte, Wechsel von Bewegung und Stillstand)
 - dynamische Kontraste (u. a. Höhe- und Ruhepunkte, punktuelle, impulsartige, kontinuierliche Intensitätssteigerung, Bewegungsfluss und/oder Bewegungsstopp)
 - räumliche Gliederung (u. a. unterschiedliche Raumdimensionen, Raumebenen, Bewegungsrichtungen, unterschiedliche Gruppierungsformen)
- Bewegungsausführungen
 - deutlich sichtbarer Bewegungsansatz (u. a. aus der Körpermitte, aus unterschiedlichen Körperzentren, aus der Peripherie des Körpers)
 - Körperhaltung (u. a. partielle oder totale Anspannung bzw. Entspannung der Körpermuskulatur)
 - Bewegungsintensität (u. a. optimale Bewegungsweite, Rumpfeinsatz, auch Intensitätsverringering)

Zusätzliche Bewertungskriterien bezogen auf die Bewegungsgestaltung bzw. auf die Bewegungsausführung können je nach Aufgabenstellung sein:

- Sinnvoller und origineller Aufbau der Bewegungsfolge
- Kooperation mit Partner/Gruppe
- Koordination von Eigenbewegungen und Rhythmus
- Übereinstimmung von Eigenbewegung und Musik
- Beherrschung des Handgeräts
- Koordinierung von Eigenbewegung und Gerätbewegung

LEICHTATHLETHIK

I Allgemeine Vorbemerkungen

Die Leichtathletik umfasst die Bereiche Laufen, Springen und Werfen/Stoßen in ihren vielfältigen Ausführungsformen. Da die Leichtathletik bereits zum festen Bestandteil des Unterrichts in den Klassen 1 bis 10 gehört, gilt es in der gymnasialen Oberstufe, erworbene Fertigkeiten zu vervollkommen und das Bewegungsrepertoire zu erweitern. Neben dem Fertigkeitserwerb kommt der Verbesserung der motorischen Grundeigenschaften Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Ausdauer im Leichtathletikunterricht besondere Bedeutung zu. Nicht vergessen werden darf die Schulung der Koordinationsfähigkeit.

II Ziele

- Verbesserung der physischen und koordinativen Leistungsgrundlagen
- Wissen um die gesundheitliche Bedeutung ausgewählter leichtathletischer Disziplinen, insbesondere des Laufens
- Beherrschung grundlegender leichtathletischer Fertigkeiten
- kennen lernen von Idealtechniken und Entwicklung individueller Leistungstechniken (Individualisierung)
- den individuellen Voraussetzungen und Neigungen entsprechende Spezialisierung
- Entwicklung von Selbständigkeit durch Mitwirkung bei der inhaltlichen Planung und Durchführung eines Kurses
- kennen lernen neuer Disziplinen und neuer Techniken; Einführung nicht normierter Bewegungsangebote
- Anwendung und Festigung der erworbenen Fertigkeiten unter Wettkampfbedingungen
- Einschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit
- Vorbereitung auf außer- und nachschulische Ausübung der Leichtathletik
- Kenntnis und Analyse der leichtathletischen Bewegungsstrukturen
- Kenntnis und Anwendung der Trainingsmethoden
- Kenntnis der Wettkampfbestimmungen und Sicherheitsmaßnahmen

III Inhalte (Leistungsstufen I und II)

III.1 Fertigkeitsbereich

Erlernen, Festigen und Verbessern der Techniken in den Bereichen

- Lauf: Kurz-, Mittel- und Langstrecke (auch Gelände- und Orientierungsläufe), Hürdenlauf, Staffellauf
- Sprung: Hoch- und Weitsprung
- Wurf/Stoß: gerade Würfe (Speerwurf), Drehwürfe (Schleuderball, Diskuswurf), Kugelstoß

III.2 Fähigkeitsbereich

Koordination, Schnelligkeit, Schnellkraft, Beweglichkeit, die verschiedenen Formen der (Lauf)Ausdauer, Konzentration und Reaktion, Taktik

III.3 Sportartbezogene Theorie

- Aspekte des Bewegungslernens (Techniktrainings) und des Konditionstrainings
- Grundsätze der Trainingsplanung und -gestaltung
- Wettkampfbestimmungen
- Sicherheitsmaßnahmen
- Gesundheitsaspekte

III.4 Zusätzliche Inhalte (Leistungsstufen II und III)

- Drei- und Stabhochsprung
- historische Vorformen leichtathletischer Disziplinen (z. B. Stab-Springen, Dreh-Wurf)
- disziplinspezifische Vertiefung

IV Lernerfolgskontrollen

- kursimmanente Lernerfolgskontrollen in einzelnen Disziplinen (eine Ausdauerleistung ist verbindlich);
- abschließender Mehrkampf (Abschlusstest) mit je einer Disziplin aus den drei Bereichen Lauf, Sprung und Wurf/Stoß.

V Bewertung/Notengebung

Die Leistungsbewertung orientiert sich an den folgenden Tabellen. Die angegebenen Zeiten, Weiten und Höhen sind Mindestleistungen für die entsprechende Punktzahl.

Die drei Prüfungsteile werden gleichgewichtig zu einer Note des Abschlusstests zusammengefasst. In die Gesamtnote gehen der Allgemeine Teil (AT) und der Test im Verhältnis 2 : 1 ein.

Leistungsanforderungen

Leichtathletik

Stand 29.08.1995

LEICHTATHLETIK - Mädchen - Leistungsstufe I											
Pkte.	100 m	200 m	400 m	800 m	1500 m	3000 m	Weit-sprung	Hoch-sprung	Kugel-stoß 4 kg	Speer-wurf 600 g	Dis-kus-wurf 1 kg
15	13.6	28.8	71.5	2:50	6:00	13:00	4.45	1.41	8,60	26.00	25.70
14	13.8	29.2	72.0	2:53	6:06	13:13	4.35	1.39	8.30	24.95	25.10
13	14.0	29.6	73.0	2:56	6:13	13:26	4.25	1.37	8.00	23.85	24.45
12	14.2	30.2	74.0	2:59	6:20	13:40	4.15	1.35	7.70	22.75	23.80
11	14.5	30.8	75.0	3:02	6:28	14:01	4.05	1.33	7.40	21.65	23.10
10	14.8	31.4	76.0	3:06	6:36	14:23	3.95	1.31	7.10	20.50	22.40
9	15.1	32.2	77.5	3:10	6:45	14:45	3.85	1.29	6.80	19.35	21.65
8	15.4	33.0	79.0	3:14	6:55	15:10	3.75	1.27	6.50	18.20	20.90
7	15.7	33.8	80.5	3:18	7:05	15:35	3.65	1.25	6.20	17.00	20.10
6	16.0	34.4	82.5	3:23	7:15	16:00	3.55	1.23	5.90	15.80	19.30
5	16.3	35.0	84.5	3:28	7:27	16:29	3.45	1.20	5.30	14.60	18.45
4	16.6	35.4	85.5	3:34	7:39	16:57	3.35	1.17	5.00	13.35	17.60
3	16.8	35.8	86.5	3:40	7:50	17:25	3.25	1.14	4.70	12.10	16.70
2	17.0	36.2	87.5	3:46	8:00	17:50	3.15	1.11	4.40	10.85	15.80
1	17.2	36.6	88.5	3:52	8:10	18:25	3.10	1.10	4.10	9.55	14.85

LEICHTATHLETIK - Jungen - Leistungsstufe I											
Pkte.	100 m	200 m	400 m	800 m	1500 m	3000 m	Weit-sprung	Hoch-sprung	Kugel-stoß 6.25 kg	Speer-wurf 800 g	Dis-kus-wurf 1,5 kg
15	12.1	25.0	58.0	2:18	5:00	11:00	5.55	1.63	10.40	40.30	31.90
14	12.3	25.4	59.0	2:20	5:07	11:15	5.45	1.60	10.10	38.90	30.90
13	12.5	25.8	60.0	2:22	5:14	11:30	5.35	1.57	9.80	37.40	29.85
12	12.7	26.4	61.0	2:24	5:20	11:45	5.25	1.54	9.50	35.90	28.80
11	13.0	27.0	62.0	2:27	5:28	12:05	5.15	1.51	9.20	34.40	27.70
10	13.3	27.6	63.0	2:30	5:36	12:25	5.05	1.48	8.90	32.80	26.60
9	13.6	28.4	64.5	2:33	5:45	12:45	4.95	1.45	8.60	31.20	25.45
8	13.9	29.2	66.0	2:36	5:55	13:10	4.85	1.42	8.30	29.60	24.30
7	14.2	30.0	67.5	2:40	6:05	13:35	4.75	1.39	8.00	27.90	23.10
6	14.5	30.6	69.5	2:44	6:15	14:00	4.65	1.36	7.70	26.20	21.90
5	14.8	31.2	71.5	2:48	6:27	14:30	4.55	1.33	7.10	24.50	20.65
4	15.1	31.6	72.5	2:52	6:39	15:00	4.45	1.30	6.80	23.70	19.40
3	15.3	32.0	73.5	2:57	6:50	15:30	4.35	1.27	6.50	21.90	18.10
2	15.5	32.4	74.5	3:02	7:00	16:05	4.25	1.24	6.20	20.10	16.80
1	15.7	32.8	75.5	3:07	7:10	16:40	4.20	1.21	5.90	18.20	15.45

Leistungsanforderungen

Leichtathletik

Stand 29.08.1995

LEICHTATHLETIK - Mädchen - Leistungsstufe II											
Pkte.	100 m	200 m	400 m	800 m	1500 m	3000 m	Weit-sprung	Hoch-sprung	Kugel-stoß 4 kg	Speer-wurf 600 g	Dis-kus-wurf 1 kg
15	13.4	28.4	70.0	2:44	5:45	12:30	4.65	1.45	9.20	28.10	26.85
14	13.6	28.8	70.5	2:47	5:50	12:40	4.55	1.43	8.90	27.05	26.30
13	13.8	29.2	71.0	2:50	5:55	12:50	4.45	1.41	8.60	26.00	25.70
12	14.0	29.8	72.0	2:53	6:00	13:00	4.35	1.39	8.30	24.95	25.10
11	14.2	30.4	73.5	2:56	6:06	13:18	4.25	1.37	8.00	23.85	24.45
10	14.4	31.0	74.5	2:59	6:13	13:36	4.15	1.35	7.70	22.75	23.80
9	14.6	31.8	75.5	3:02	6:20	13:55	4.05	1.33	7.40	21.65	23.10
8	14.8	32.6	77.0	3:06	6:27	14:17	3.95	1.31	7.10	20.50	22.40
7	15.0	33.4	78.5	3:10	6:34	14:39	3.85	1.29	6.80	19.35	21.65
6	15.2	34.0	80.0	3:15	6:40	15:00	3.75	1.27	6.50	18.20	20.90
5	15.4	34.6	81.5	3:20	6:50	15:22	3.65	1.25	6.20	17.00	20.10
4	15.6	35.0	82.5	3:25	7:00	15:44	3.55	1.23	5.90	15.80	19.30
3	15.8	35.4	83.5	3:30	7:10	16:05	3.45	1.21	5.30	14.60	18.45
2	16.0	35.8	84.5	3:35	7:20	16:25	3.35	1.19	5.00	13.35	17.60
1	16.2	36.0	85.5	3:40	7:30	16:45	3.25	1.17	4.70	12.10	16.70

LEICHTATHLETIK - Jungen - Leistungsstufe II											
Pkte.	100 m	200 m	400 m	800 m	1500 m	3000 m	Weit-sprung	Hoch-sprung	Kugel-stoß 6.25 kg	Speer-wurf 800 g	Dis-kus-wurf 1,5 kg
15	11.9	24.6	56.5	2:14	4:40	10:10	5.75	1.69	11.00	43.10	33.85
14	12.1	24.8	57.0	2:16	4:45	10:20	5.65	1.66	10.70	41.70	32.90
13	12.3	25.0	57.5	2:18	4:50	10:30	5.55	1.63	10.40	40.30	31.90
12	12.5	25.4	58.5	2:20	4:55	10:40	5.45	1.60	10.10	38.90	30.90
11	12.7	25.8	59.5	2:22	5:00	10:50	5.35	1.57	9.80	37.40	29.85
10	12.9	26.2	60.5	2:24	5:07	11:05	5.25	1.54	9.50	35.90	28.80
9	13.1	26.8	62.0	2:27	5:14	11:20	5.15	1.51	9.20	34.40	27.70
8	13.3	27.4	63.5	2:30	5:21	11:35	5.05	1.48	8.90	32.80	26.60
7	13.5	28.0	65.0	2:33	5:28	11:50	4.95	1.45	8.60	31.20	25.45
6	13.7	28.8	67.0	2:36	5:37	12:10	4.85	1.42	8.30	29.60	24.30
5	13.9	29.6	69.0	2:39	5:46	12:30	4.75	1.39	8.00	27.90	23.10
4	14.1	30.0	70.0	2:43	5:55	12:50	4.65	1.36	7.70	26.20	21.90
3	14.3	30.4	71.0	2:47	6:06	13:10	4.55	1.33	7.10	24.50	20.65
2	14.5	30.8	72.0	2:51	6:17	13:30	4.45	1.30	6.80	23.70	19.40
1	14.7	31.2	73.0	2:55	6:28	13:50	4.40	1.27	6.50	21.90	18.10

Leistungsanforderungen

Leichtathletik

Stand 29.08.1995

LEICHTATHLETIK - Mädchen - Leistungsstufe III											
Pkte.	100 m	200 m	400 m	800 m	1500 m	3000 m	Weit-sprung	Hoch-sprung	Kugel-stoß 4 kg	Speer-wurf 600 g	Dis-kus-wurf 1 kg
15	13.2	28.0	69.0	2:40	5:35	12:10	4:85	1.47	9.80	30.10	27.90
14	13.4	28.4	69.5	2:42	5:38	12:16	4:75	1.45	9.50	29.10	27.40
13	13.6	28.8	70.0	2:44	5:41	12:23	4.65	1.43	9.20	28.10	26.85
12	13.8	29.4	70.5	2:46	5:45	12:30	4.55	1.41	8.90	27.05	26.30
11	14.0	30.0	71.5	2:48	5:50	12:45	4.45	1.39	8.60	26.00	25.70
10	14.2	30.6	72.5	2:51	5:55	13:00	4.35	1.37	8.30	24.95	25.10
9	14.4	31.4	74.0	2:54	6:00	13:15	4.25	1.35	8.00	23.85	24.45
8	14.6	32.2	75.5	2:57	6:07	13:34	4.15	1.33	7.70	22.75	23.80
7	14.8	33.0	77.0	3:00	6:14	13:52	4.05	1.31	7.40	21.65	23.10
6	15.0	33.6	78.5	3:05	6:20	14:10	3.95	1.29	7.10	20.50	22.40
5	15.2	34.2	79.5	3:10	6:28	14:32	3.85	1.27	6.80	19.35	21.65
4	15.4	34.6	80.5	3:15	6:36	14:54	3.75	1.25	6.50	18.20	20.90
3	15.6	35.0	81.5	3:20	6:45	15:15	3.65	1.23	6.20	17.00	20.10
2	15.8	35.4	82.5	3:25	6:55	15:35	3.55	1.21	5.90	15.80	19.30
1	16.0	35.8	83.5	3:30	7:05	15:55	3.45	1.19	5.60	14.60	18.45

LEICHTATHLETIK - Jungen - Leistungsstufe III											
Pkte.	100 m	200 m	400 m	800 m	1500 m	3000 m	Weit-sprung	Hoch-sprung	Kugel-stoß 6.25 kg	Speer-wurf 800 g	Dis-kus-wurf 1,5 kg
15	11.7	24.0	55.0	2:12	4:35	10:00	5.95	1.72	11.60	45.70	35.70
14	11.9	24.2	55.5	2:14	4:39	10:05	5.85	1.69	11.30	44.40	34.80
13	12.1	24.4	56.0	2:16	4:43	10:10	5.75	1.66	11.00	43.10	33.85
12	12.3	24.8	57.0	2:18	4:47	10:20	5.65	1.63	10.70	41.70	32.90
11	12.5	25.2	58.0	2:20	4:51	10:30	5.55	1.60	10.40	40.30	31.90
10	12.7	25.6	59.0	2:22	4:57	10:40	5.45	1.57	10.10	38.90	30.90
9	12.9	26.2	60.5	2:24	5:03	10:55	5.35	1.54	9.80	37.40	29.85
8	13.1	26.8	62.0	2:26	5:09	11:10	5.25	1.51	9.50	35.90	28.80
7	13.3	27.4	63.5	2:28	5:15	11:25	5.15	1.48	9.20	34.40	27.70
6	13.5	28.0	65.0	2:30	5:23	11:40	5.00	1.45	8.90	32.80	26.60
5	13.7	28.6	66.5	2:33	5:31	11:55	4.95	1.42	8.60	31.20	25.45
4	13.9	29.0	67.5	2:36	5:39	12:10	4.80	1.39	8.30	29.60	24.30
3	14.1	29.4	68.5	2:39	5:49	12:25	4.75	1.36	8.00	27.90	23.10
2	14.3	29.8	69.5	2:43	5:59	12:45	4.65	1.33	7.70	26.20	21.90
1	14.5	30.2	70.5	2:47	6:09	13:05	4.60	1.30	7.40	24.50	20.65

SCHWIMMEN

I Allgemeine Vorbemerkungen

Schwimmen ist nur in Ausnahmefällen über die obligatorische Ausbildung im Primarbereich hinaus Bestandteil des Unterrichts in der Sek I. Aufgrund der dadurch bedingten sehr unterschiedlichen Voraussetzungen sind auch in Schwimmkursen der gymnasialen Oberstufe Grundformen anzubieten. So sollen vorhandene Fertigkeiten und Kenntnisse gefestigt und die unterschiedlichen Eingangsvoraussetzungen dem erhöhten Anspruchsniveau angepasst werden.

II Ziele

- Verbesserung der physischen Leistungsfähigkeit
- Verbesserung der schwimmerischen Grundfertigkeiten
- Erlernen der vier Schwimmarten in der Idealform und Entwicklung individueller Fertigkeiten
- Kennen lernen des Tief- und Weittauchens
- Kennen lernen und Anwenden der wichtigsten Wettkampfbestimmungen im Schwimmen
- Kennen lernen und Anwenden wichtiger Trainingsmethoden
- Wissen um den Gesundheitswert des Schwimmens

III Inhalte (Leistungsstufen I und II)

III.1 Fertigkeitsbereich

Erlernen, Verbessern und Festigen der Schwimmtechniken: Arm- und Beinarbeit, Gesamtbe-
wegung, Atmung, Schwimmrhythmus:

- Technik des Brustschwimmens mit Start und Wende
- Technik des Kraulschwimmens mit Start und Wende
- Technik des Rückenschwimmens mit Start und Wende
- Technik des Schmetterlingsschwimmens mit Start und Wende
- Lagenschwimmen

III.2 Fähigkeitsbereich

Training der Grundlagenausdauer, der Schnelligkeitsdauer, der Grundschnelligkeit, des
Schwimmrhythmus, des Reaktionsvermögens

III.3 Sportartbezogene Theorie

- Aspekte der Bewegungslehre
- Trainingsmethoden und Organisationsformen
- Auswirkungen des Schwimmens auf den Organismus
- Wettkampfbestimmungen
- Sicherheitsbestimmungen beim Schwimmen und Springen

III.4 Zusätzliche Inhalte (Leistungsstufen II und III)

- Staffelwettbewerbe
- Wasserspringen
- Rettungsschwimmen
- Sporttauchen
- Wasserball

IV Lernerfolgskontrollen

- kursimmanente Lernerfolgskontrollen (Form- und Zeitprüfungen); eine Ausdauerleistung ist verbindlich;
- dreiteiliger Abschlusstest in mindestens zwei verschiedenen Schwimmmarten (in Leistungsstufe III in drei verschiedenen Schwimmmarten) und auf mindestens zwei verschiedenen Strecken

V Bewertung/Notengebung

Die Bewertung der Leistungen im Zeitschwimmen orientiert sich an den folgenden Tabellen. Die angegebenen Zeiten sind Mindestleistungen für die entsprechende Punktzahl.

Die drei Prüfungsteile werden gleichgewichtig zu einer Note des Abschlusstests zusammengefasst. In die Gesamtnote gehen der allgemeine Teil (AT) und der Test im Verhältnis 2 : 1 ein.

SCHWIMMEN - Mädchen - Leistungsstufe I											
Pkte.	50 m	50 m	50 m	50 m	100 m	100 m	100 m	100 m	100 m	400 m	400 m
	B	F	R	S	B	F	R	S	Lagen		
15	0:45	0:43	0:44	0:51	1:40	1:36	1:38	1:52	1:44	8:00	7:05
14	0:46	0:44	0:45	0:52	1:42	1:38	1:40	1:54	1:46	8:10	7:15
13	0:47	0:45	0:46	0:53	1:44	1:40	1:42	1:56	1:48	8:20	7:25
12	0:48	0:46	0:47	0:54	1:46	1:42	1:44	1:58	1:50	8:30	7:35
11	0:49	0:47	0:48	0:55	1:48	1:44	1:46	2:00	1:52	8:40	7:45
10	0:50	0:48	0:49	0:56	1:50	1:46	1:48	2:02	1:54	8:50	7:55
9	0:52	0:50	0:51	0:58	1:54	1:50	1:52	2:06	1:58	9:10	8:15
8	0:54	0:52	0:53	1:00	1:58	1:54	1:56	2:10	2:02	9:30	8:35
7	0:56	0:54	0:55	1:02	2:02	1:58	2:00	2:14	2:06	9:50	8:55
6	0:58	0:56	0:57	1:04	2:06	2:02	2:04	2:18	2:10	10:10	9:15
5	1:00	0:58	0:59	1:06	2:10	2:06	2:08	2:22	2:14	10:30	9:35
4	1:02	1:00	1:01	1:08	2:14	2:10	2:12	2:26	2:18	10:50	9:55
3	1:04	1:02	1:03	1:10	2:18	2:14	2:15	2:30	2:22	11:10	10:15
2	1:06	1:04	1:05	1:12	2:22	2:16	2:18	2:34	2:26	11:30	10:35
1	1:08	1:06	1:07	1:14	2:26	2:20	2:21	2:38	2:30	11:50	10:55

SCHWIMMEN - Jungen - Leistungsstufe I											
Pkte.	50 m	50 m	50 m	50 m	100 m	100 m	100 m	100 m	100 m	400 m	400 m
	B	F	R	S	B	F	R	S	Lagen		
15	0:43	0:38	0:40	0:47	1:34	1:26	1:30	1:44	1:37	7:30	6:30
14	0:44	0:39	0:41	0:48	1:36	1:28	1:32	1:46	1:39	7:40	6:40
13	0:45	0:40	0:42	0:49	1:38	1:30	1:34	1:48	1:41	7:50	6:50
12	0:46	0:41	0:43	0:50	1:40	1:32	1:36	1:50	1:43	8:00	7:00
11	0:47	0:42	0:44	0:51	1:42	1:34	1:38	1:52	1:45	8:10	7:10
10	0:48	0:43	0:45	0:52	1:44	1:36	1:40	1:54	1:47	8:20	7:20
9	0:50	0:45	0:47	0:54	1:48	1:40	1:44	1:58	1:51	8:40	7:40
8	0:52	0:47	0:49	0:56	1:52	1:44	1:48	2:02	1:55	9:00	8:00
7	0:54	0:49	0:51	0:58	1:56	1:48	1:52	2:06	1:59	9:20	8:20
6	0:56	0:51	0:53	1:00	2:00	1:52	1:56	2:10	2:03	9:40	8:40
5	0:58	0:53	0:55	1:02	2:04	1:56	2:00	2:14	2:07	10:00	9:00
4	1:00	0:56	0:58	1:04	2:08	2:00	2:05	2:18	2:11	10:20	9:20
3	1:02	0:59	1:01	1:06	2:12	2:06	2:10	2:22	2:15	10:40	9:40
2	1:04	1:01	1:03	1:08	2:16	2:12	2:15	2:26	2:19	11:00	10:00
1	1:06	1:04	1:05	1:10	2:20	2:16	2:18	2:30	2:23	11:20	10:20

B: Brustschwimmen
 F: Freistilschwimmen
 R: Rückenschwimmen
 S: Schmetterlingsschwimmen

SCHWIMMEN - Mädchen - Leistungsstufe II											
Pkte.	50 m	50 m	50 m	50 m	100 m	100 m	100 m	100 m	100 m	400 m	400 m
	B	F	R	S	B	F	R	S	Lagen		
15	0:43	0:39	0:42	0:46	1:37	1:27	1:35	1:41	1:36	7:40	6:30
14	0:44	0:40	0:43	0:47	1:39	1:29	1:37	1:43	1:38	7:50	6:40
13	0:45	0:41	0:44	0:48	1:41	1:31	1:39	1:45	1:40	8:00	6:50
12	0:46	0:42	0:45	0:49	1:43	1:33	1:41	1:47	1:42	8:10	7:00
11	0:47	0:43	0:46	0:50	1:45	1:35	1:43	1:49	1:44	8:20	7:10
10	0:48	0:44	0:47	0:51	1:47	1:37	1:45	1:51	1:46	8:30	7:20
9	0:50	0:46	0:49	0:53	1:51	1:41	1:49	1:55	1:50	8:50	7:40
8	0:52	0:48	0:51	0:55	1:55	1:45	1:53	1:59	1:54	9:10	8:00
7	0:54	0:50	0:53	0:57	1:59	1:49	1:57	2:03	1:58	9:30	8:20
6	0:56	0:52	0:55	0:59	2:03	1:53	2:01	2:07	2:02	9:50	8:40
5	0:58	0:54	0:57	1:01	2:07	1:57	2:05	2:11	2:06	10:10	9:00
4	1:00	0:56	0:59	1:03	2:11	2:01	2:09	2:15	2:10	10:30	9:20
3	1:02	0:58	1:01	1:05	2:15	2:05	2:13	2:19	2:14	10:50	9:40
2	1:04	1:00	1:03	1:07	2:19	2:09	2:17	2:23	2:18	11:10	10:00
1	1:06	1:02	1:05	1:09	2:23	2:13	2:21	2:27	2:22	11:30	10:20

SCHWIMMEN - Jungen - Leistungsstufe II											
Pkte.	50 m	50 m	50 m	50 m	100 m	100 m	100 m	100 m	100 m	400 m	400 m
	B	F	R	S	B	F	R	S	Lagen		
15	0:41	0:34	0:38	0:42	1:30	1:17	1:25	1:33	1:28	7:10	5:55
14	0:42	0:35	0:39	0:43	1:32	1:19	1:27	1:35	1:30	7:20	6:05
13	0:43	0:36	0:40	0:44	1:34	1:21	1:29	1:37	1:32	7:30	6:15
12	0:44	0:37	0:41	0:45	1:36	1:23	1:31	1:39	1:34	7:40	6:25
11	0:45	0:38	0:42	0:46	1:38	1:25	1:33	1:41	1:36	7:50	6:35
10	0:46	0:39	0:43	0:47	1:40	1:27	1:35	1:43	1:38	8:00	6:45
9	0:48	0:41	0:45	0:49	1:44	1:31	1:39	1:47	1:42	8:20	7:05
8	0:50	0:43	0:47	0:51	1:48	1:35	1:43	1:51	1:46	8:40	7:25
7	0:52	0:45	0:49	0:53	1:52	1:39	1:47	1:55	1:50	9:00	7:45
6	0:54	0:47	0:51	0:55	1:56	1:43	1:51	1:59	1:54	9:20	8:05
5	0:56	0:49	0:53	0:57	2:00	1:47	1:55	2:03	1:58	9:40	8:25
4	0:58	0:52	0:56	0:59	2:04	1:53	2:00	2:07	2:02	10:00	8:45
3	1:00	0:55	0:59	1:01	2:08	1:59	2:05	2:11	2:06	10:20	9:05
2	1:02	0:58	1:01	1:03	2:12	2:05	2:10	2:15	2:11	10:40	9:25
1	1:04	1:01	1:03	1:05	2:16	2:11	2:15	2:19	2:16	11:00	9:45

B: Brustschwimmen
 F: Freistilschwimmen
 R: Rückenschwimmen
 S: Schmetterlingsschwimmen

SCHWIMMEN - Mädchen - Leistungsstufe III											
Pkte.	50 m	50 m	50 m	50 m	100 m	100 m	100 m	100 m	100 m	400 m	400 m
	B	F	R	S	B	F	R	S	Lagen		
15	0:42	0:37	0:41	0:43	1:35	1:22	1:33	1:36	1:34	7:30	6:20
14	0:43	0:38	0:42	0:44	1:37	1:24	1:35	1:38	1:36	7:40	6:30
13	0:44	0:39	0:43	0:45	1:39	1:26	1:37	1:40	1:38	7:50	6:40
12	0:45	0:40	0:44	0:46	1:41	1:28	1:39	1:42	1:40	8:00	6:50
11	0:46	0:41	0:45	0:47	1:43	1:30	1:41	1:45	1:42	8:10	7:00
10	0:47	0:42	0:46	0:48	1:45	1:32	1:43	1:48	1:44	8:20	7:10
9	0:49	0:44	0:48	0:50	1:49	1:36	1:47	1:52	1:48	8:40	7:30
8	0:51	0:46	0:50	0:52	1:53	1:40	1:51	1:56	1:52	9:00	7:50
7	0:53	0:48	0:52	0:54	1:57	1:44	1:55	2:00	1:56	9:20	8:10
6	0:55	0:50	0:54	0:56	2:01	1:48	1:59	2:04	2:00	9:40	8:30
5	0:57	0:52	0:56	0:58	2:05	1:52	2:03	2:08	2:04	10:00	8:50
4	0:59	0:55	0:58	1:00	2:09	1:56	2:07	2:12	2:08	10:20	9:10
3	1:01	0:58	1:00	1:02	2:13	2:00	2:11	2:16	2:12	10:40	9:30
2	1:03	1:00	1:02	1:04	2:17	2:04	2:15	2:20	2:16	11:00	9:50
1	1:05	1:02	1:04	1:06	2:21	2:08	2:19	2:24	2:20	11:20	10:10

SCHWIMMEN - Jungen - Leistungsstufe III											
Pkte.	50 m	50 m	50 m	50 m	100 m	100 m	100 m	100 m	100 m	400 m	400 m
	B	F	R	S	B	F	R	S	Lagen		
15	0:40	0:32	0:37	0:39	1:28	1:12	1:22	1:27	1:24	7:00	5:45
14	0:41	0:33	0:38	0:40	1:30	1:14	1:24	1:29	1:26	7:10	5:55
13	0:42	0:34	0:39	0:41	1:32	1:16	1:26	1:31	1:28	7:20	6:05
12	0:43	0:35	0:40	0:42	1:34	1:18	1:28	1:33	1:30	7:30	6:15
11	0:44	0:36	0:41	0:43	1:36	1:20	1:30	1:35	1:32	7:40	6:25
10	0:45	0:37	0:42	0:44	1:38	1:22	1:32	1:38	1:34	7:50	6:35
9	0:47	0:39	0:44	0:46	1:42	1:26	1:36	1:42	1:38	8:10	6:55
8	0:49	0:41	0:46	0:48	1:46	1:30	1:40	1:46	1:42	8:30	7:15
7	0:51	0:43	0:48	0:50	1:50	1:34	1:44	1:50	1:46	8:50	7:35
6	0:53	0:45	0:50	0:52	1:54	1:38	1:48	1:54	1:50	9:10	7:55
5	0:55	0:47	0:52	0:54	1:58	1:42	1:52	1:58	1:54	9:30	8:15
4	0:57	0:50	0:54	0:56	2:02	1:48	1:57	2:02	1:58	9:50	8:35
3	0:59	0:53	0:56	0:58	2:06	1:54	2:02	2:06	2:02	10:10	8:55
2	1:01	0:56	0:58	1:00	2:10	2:00	2:07	2:10	2:06	10:30	9:15
1	1:03	0:59	1:00	1:02	2:14	2:06	2:12	2:14	2:10	10:50	9:35

B: Brustschwimmen
 F: Freistilschwimmen
 R: Rückenschwimmen
 S: Schmetterlingsschwimmen

TURNEN

I Allgemeine Vorbemerkungen

Das Schulturnen und die ihm verwandten Anwendungsbereiche turnerischer Fertigkeiten wie Breakdance, Akrobatik oder Rhönrad bieten spezielle Möglichkeiten, Erfahrungen zu sammeln. Diese sollen im Turnunterricht der Sek II an ausgewählten Beispielen genutzt werden. Aufgabe dieses Turnunterrichts ist es, die bekannten Turnelemente aus der Sek I zu verbessern und zu festigen. Darüber hinaus soll einerseits in die schwierigen Leistungsstufen des Gerätturnens (vergleiche Ausschreibungen für Jugend trainiert für Olympia) eingeführt werden. Andererseits sollen Bewegungs- und Sozialformen außerhalb des klassischen Gerätturnens angeboten werden.

II Ziele

- Entwicklung der Fähigkeit, vollständige Übungsverbinding zusammenzustellen, zu üben und vorzuführen
- Entwicklung der Fähigkeit, Bewegungen zu analysieren und daraus Konsequenzen für die Übungstätigkeit abzuleiten
- Besonderheiten turnerischer Bewegungen erfahren und reflektieren können
- Hinführung zu selbständigem und eigenverantwortlichen Üben und Trainieren

III Inhalte (Leistungsstufen I und II)

III.1 Praxisbezogene Inhalte

- Erlernen neuer Übungsteile an ausgewählten Geräten einschliesslich Ringe, Schaukelringe, Minitrampolin und Seitpferd. Es sollten auch solche Übungsteile eingeführt werden, die nicht in den traditionellen Sammlungen von Turnübungen aufgeführt sind („Freies Turnen“).
- Üben bereits bekannter Übungsteile in Verbindungen
- Akrobatik (Einzel-, Paar- und Gruppenakrobatik, auch mit Geräten)
- Turnchoreographie (Einzel-, Paar- oder Gruppenturnen, mit oder ohne Musik, synchron oder asynchron)
- gegenseitige Korrekturen
- Helfen und Sichern
- Verbesserung der konditionellen Voraussetzungen (Dehnfähigkeit, Schnellkraft, Haltekraft, Körperspannung, Gleichgewichtsfähigkeit, Rhythmusfähigkeit sowie spezielle Ausdauer)
- Üben und Vorführen vollständiger Übungsverbindungen
- Kenntnisse über turnerische Bewegungen und ihre Vermittlungsweise: aktuelle Turnsprache, biomechanische Grundlagen, morphologische Aspekte, methodische Hilfen

III.2 Sportartbezogene Theorie

- Kenntnisse über morphologische und biomechanische Grundlagen des Turnens
- aktuelle Turnsprache
- Grundbegriffe zum Helfen und Sichern, Maßnahmen zur Unfallvorbeugung u. a. durch sachgerechtes Absichern von Geräten
- Grundsätze für die Zusammenstellung einer Übungsverbinding
- Kenntnisse über die Kombinierbarkeit von Übungsteilen und die Gestaltung von Verbindungen bis hin zu Gruppenchoreographien
- Aspekte des Trainingsaufbaus (Stundenaufbau, Wettkampfvorbereitung)
- Wettkampfbestimmungen

IV Lernerfolgskontrollen

In jedem Kurs muss an mindestens drei Geräten je eine Kürübungsverbindung erarbeitet und benotet werden. Lediglich beim Sprung werden einzelne Sprünge geturnt. Pferdsprung und Minitrampolin gelten als ein Gerät. Es können Kürübungen an den klassischen vier Geräten gewählt werden:

- Schülerinnen: Boden, Sprung, Stufenbarren und Schwebebalken;
- Schüler: Boden, Sprung, Barren und Reck

Die Teilnahme an einem Schulwettkampf ist anzustreben; das Ergebnis kann in die Benotung mit einfließen. Eine der Übungsverbindungen kann wahlweise ersetzt werden durch eine Paar- oder Gruppenturnvorführung oder auch durch eine Übungsverbindung aus dem freien Turnen (vgl. III.1). Es ist dabei freigestellt, ob mit oder ohne Musik bzw. rhythmischer Unterma- lung gearbeitet wird.

V Bewertung/Notengebung

Die Durchschnittsnote der drei Kürübungen ergibt die Gesamtnote für den Abschlusstest. Die sportartspezifische Theorie soll innerhalb der unterrichtsimmanenten Lernerfolgskontrollen geprüft werden. Der Abschlusstest an einem Gerät kann, abhängig von der Organisation des Kurses, auch innerhalb des Semesters stattfinden. Bei der Bewertung der einzelnen Kürübun- gen gelten folgende Bewertungskriterien:

- der Schwierigkeitsgrad der Übung in Abhängigkeit von der Leistungsstufe;
- die Qualität der Ausführung;
- bei Übungen aus dem Bereich des freien Turnens zusätzlich Choreographie, Originalität und Synchronisation.

V.1 Schwierigkeitsgrad der Übung in Abhängigkeit von der Leistungsstufe

Die Übungen bestehen aus leichten (L), mittleren (M) und schweren (S) Elementen.

Der Schwierigkeitsgrad einer Übung hängt - außer bei den Sprüngen - von der Anzahl der geturnten Elemente und von der Anzahl der mittleren und schweren Elemente ab. Beispiele für die Schwierigkeiten der Elemente werden im Anhang dargestellt.

Jede Leistungsstufe umfasst vier Schwierigkeitsgrade. Die Zuordnung von Leistungsstufen, Schwierigkeitsgraden und Elementen lässt sich nachfolgenden Tabellen entnehmen:

Tabelle: Ermittlung des Schwierigkeitsgrades einer Übung am Barren, Boden, Reck, Stufen- barren und Schwebebalken

Schwierigkeitsgrad			Anzahl der Elemente einer Übung						Anzahl der mittleren (M) und schwierigen (S) Elemente	
			Jungen			Mädchen				
L I	L II	L III	Barren	Boden	Reck	Boden	Schwebe- balken	Reck / Stufen- barren		
S 1	-	-	3	4	3	4	1 Bahn 4 Elemente	3	-	-
S 2	S 2	-	4	4	3	5	2 Bahnen 5 Elemente	4	-	1 M
S 3	S 3	S 3	4	4	3	5	2 Bahnen 6 Elemente	4	-	2 M
S 4	S 4	S 4	5	5	4	6	3 Bahnen 7 Elemente	5	1 S	1 M
-	S 5	S 5	5	6	5	7	3 Bahnen 8 Elemente	6	1 S	2 M
-	-	S 6	6	7	6	8	3 Bahnen 10 Elemente	7	2 S	1 M

Tabelle: Ermittlung des Schwierigkeitsgrades einer Sprung-Übung

Schwierigkeitsgrad			Sprung Jungen		Sprung Mädchen	
L I	L II	L III	Pferd quer/längs	Kasten längs	Pferd quer	Kasten längs
S 1	-	-	Pferd quer, $\geq 1,20$ m hoch; Sprunghocke	-	Sprunghocke	-
S 2	S 2	-	Pferd quer, $\geq 1,20$ m hoch; Sprunggrätsche	Sprunggrätsche	Sprunggrätsche	-
S 3	S 3	S 3	Pferd quer, $\geq 1,25$ m hoch; Sprunggrätsche	Sprunghocke	$\geq 1,15$ m hoch; Sprunghocke	Sprunggrätsche
S 4	S 4	S 4	Pferd längs, $\geq 1,25$ m hoch; Sprunghocke	Sprungbücke; Handstütz-Sprungüberschlag seitwärts mit $\frac{1}{4}$ Drehung (Radwende)	$\geq 1,20$ m hoch; Sprunghocke	Sprunghocke
-	S 5	S 5	Pferd längs, $\geq 1,30$ m hoch; Sprunghocke	Handstütz-Sprungüberschlag vorwärts	Kopf-Überschlag; Handstütz-Sprungüberschlag seitwärts mit $\frac{1}{4}$ Drehung (Radwende)	Handstütz-Sprungüberschlag seitwärts mit $\frac{1}{4}$ Drehung (Radwende)
-	-	S 6	Pferd längs, $\geq 1,25$ m hoch; Sprungbücke; Handstütz-Sprungüberschlag vorwärts	-	Handstütz-Sprungüberschlag vorwärts	Handstütz-Sprungüberschlag vorwärts
Brettabstand für S 1 bis S 6			Pferd quer: Abstand Pferdmitte - Brettbeginn: mindestens 1,40 m		Pferd quer: Abstand Pferdmitte - Brettbeginn: mindestens 0,80 m	

Gilt an einem Gerät ein Element als nicht geturnt, ist die Schwierigkeitsstufe der Übung zu überprüfen und ggf. neu festzusetzen.

Eine Übung wird als Ganzes mit allen geturnten Elementen bewertet, auch wenn sie mehr Teile enthält, als in dem betreffenden Schwierigkeitsgrad vorgesehen sind.

Gleiche Elemente werden nur einmal gewertet. Die Elemente müssen deutlich identifizierbar sein.

Reine Verbindungselemente (z. B. Strecksprung am Boden oder Zwischenschwünge) zählen nicht zu der geforderten Zahl der Elemente. Beim Bodenturnen der Mädchen muss mehr als die Hälfte der Elemente dem turnerischen Bereich entstammen.

Die Abfolge der Elemente jeder Kürübung muss vor der Prüfung in schriftlicher Form vorliegen.

Bei der Übung am Sprung haben die Schülerinnen und Schüler zwei Versuche. Sie dürfen einen Sprung zweimal oder zwei verschiedene Sprünge turnen. Der Sprung, der die höhere Wertung erhält, zählt für die Berechnung. Das Brett „Budapest“ oder das Doppelbrett sind gestattet.

V.2 Qualität der Ausführung

Für die Vergabe der **Notenpunkte** gelten folgende Kriterien:

Notenpunkte	Note	Beurteilungskriterien
13 - 15	I „sehr gut“	ausgezeichneter Gesamteindruck; rhythmische und dynamische Ausführung; ohne wesentliche Haltungsfehler; ohne Mängel im Bewegungsablauf
10 - 12	II „gut“	guter Gesamteindruck; kleine Störungen im Rhythmus; leichte Haltungsfehler; geringe technische Mängel; kleine Mängel im Bewegungsablauf (z. B. eine Unterbrechung, eine Halte oder ein Zwischenschwung) <u>oder</u> ein Abgang am Schwebebalken bei sonst ausgezeichnetem Gesamteindruck
7 - 9	III „befriedigend“	positiver Gesamteindruck, aber mit deutlichen Störungen im Rhythmus <u>oder</u> mit deutlichen Haltungsfehlern <u>oder</u> mit deutlichen Mängeln im Bewegungsablauf bei höchstens einem der schwierigen Elemente sowie mit höchstens einem Abgang am Schwebebalken
4 - 6	IV „ausreichend“	noch positiver Gesamteindruck aber mit deutlichen Störungen im Rhythmus <u>und</u> mit deutlichen Haltungsfehlern <u>und</u> mit deutlichen technischen Mängeln sowie mit höchstens einem Abgang (am Schwebebalken zwei Abgängen) und mit höchstens einer leichten Einhilfe
1 - 3	V „mangelhaft“	negativer Gesamteindruck; starke Störungen im Rhythmus; grobe Haltungsfehler; grobe technische Mängel; mehr als eine leichte Einhilfe
0	VI „ungenügend“	negativer Gesamteindruck; fehlerhafte Elemente; Gesamtzusammenhang der Übung nicht mehr zu erkennen

V.3 Freies Turnen

Der Schwierigkeitsgrad einer Kürübung aus dem Bereich des freien Turnens wird in Anlehnung an die Tabellen V.1 (S. 22) festgelegt. Dies gilt sowohl für Einzel- als auch für Gruppenübungen.

Bei Gruppenübungen müssen die Kooperation mit dem Partner und/oder der Gruppe und die choreographische Leistung angemessen bei der Festsetzung des Schwierigkeitsgrades berücksichtigt sowie in die Beurteilung der Ausführung einbezogen werden.

V.4 Festlegung der Einzelnoten

Aus der Kombination des gewählten Schwierigkeitsgrades und der Beurteilung der Ausführungsqualität ergibt sich die Note.

Die Noten für die einzelnen Leistungsstufen ergeben sich aus der folgenden Tabelle:

Schwierigkeitsgrad	Qualität der Ausführung																		
	L I	L II	L III	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
S 1	S 2	S 3	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0
S 2	S 3	S 4	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	0	0	0	0
S 3	S 4	S 5	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	0
S 4	S 5	S 6	15	15	15	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	3

1.2 Sportspiele

I Allgemeine Vorbemerkungen

Die von den Schülerinnen und Schülern zu wählenden Spielsportarten lassen sich hinsichtlich ihrer Struktur in zwei Spielgruppen unterteilen:

Mannschaftsspiele: Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball
 Rückschlagsspiele: Badminton, Tennis, Tischtennis

Während bei den Mannschaftsspielen die Interaktionsprozesse (Gruppen- und Mannschaftstaktik) eine große Bedeutung haben, geht es bei den Rückschlagsspielen mehr um die situationsgebundene Spielweise, das heißt, ein Spiel kann entweder partner- oder gegnerzentriert betrieben werden (Ball im Spiel halten oder Gegner ausspielen).

II Ziele

Oberstes Ziel ist die Entwicklung der **Spielfähigkeit**: Die Schülerinnen und Schüler sollen

- nachweisbare sportartspezifische Handlungskompetenzen in Bezug auf die genannten Spiele erwerben, festigen und vertiefen.
- im Sinne der jeweiligen Spielidee die regelgerechten und fairen Verhaltensweisen gegenüber den Gegnern und das spielgerechte Zusammenspiel mit den Mitspielern erlernen, festigen und vertiefen
- ein spezifisches Rollenverhalten gemäß ihren konstitutionellen Voraussetzungen auf den verschiedenen Positionen zeigen

Dabei geht es um

- den Erwerb, die Festigung und Vertiefung von grundlegenden Kenntnissen über die **technischen Fertigkeiten und taktischen Fähigkeiten** sowie deren Anpassung an das Anspruchsniveau der jeweiligen Leistungsstufe
- den Erwerb, die Festigung und Vertiefung von grundlegenden Kenntnissen der **Spielregeln** bis zur Fähigkeit, ein Spiel selbständig als Schiedsrichter leiten zu können (Leistungsstufe III)
- die Verbesserung **motorischer Grundeigenschaften** im konditionellen und koordinativen Bereich
- den Erwerb von **Kenntnissen** über die erlernten Techniken und Taktiken und die Verwendung der Fachsprache

- die **Anwendung der erworbenen Spielfähigkeit unter Wettkampfbedingungen**
- den Erwerb der Fähigkeit, ein Spiel selbständig zu organisieren und Spielformen situationsangemessen zu entwickeln.

III Inhalte

III.1 Sportartbezogene Praxis

Steigerung der Spielfähigkeit und Erhöhung der Spieleffektivität durch Übungs- und Spielformen zur Verbesserung der spezifischen Kraft, der Schnelligkeit sowie zur spezifischen Gewandtheit und Beweglichkeit, zur Schulung technischer und taktischer Elemente.

III.2 Sportartbezogene Theorie

- Vertiefen der Kenntnisse der erlernten technischen und taktischen Verhaltensweisen
- Anwendung der Wettkampffregeln allgemein und der Schiedsrichterzeichen in reduzierter Form
- Anwendung der Fachsprache

IV Lernerfolgskontrollen

Neben den unterrichtsimmanenten Lernerfolgskontrollen steht am Kursende der Test. Er besteht aus:

Praxisprüfung: In zwei Teilen werden technische Fertigkeiten abgeprüft. Die Aufgaben sind vom Kursleiter in Anlehnung an die EA (Einheitliche Prüfungsanforderungen in der Abiturprüfung) festzulegen. Im dritten Teil wird die Spielfähigkeit in einem Wettkampfspiel (bei Mannschaftsspielen auch mit reduzierter Spielerzahl und auf kleinerem Feld) überprüft. Die Bewertung erfolgt nach spielartspezifischen Kriterien. Die technischen Fertigkeiten werden jeweils mit 25 %, die Spielfähigkeit wird mit 50 % bewertet.

Theorieprüfung: Die Überprüfung der sportspielspezifischen Theorie erfolgt in Form einer schriftlichen Lernerfolgskontrolle von maximal 30-minütiger Dauer. Eine Prüfung der Schiedsrichterleistung kann ebenfalls durchgeführt werden.

V Bewertung (Notengebung)

Die Note für den **Allgemeinen Teil (AT)** wird aus den unterrichtsimmanenten Lernerfolgskontrollen sowie aus der Einsatzbereitschaft, dem Sozialverhalten und dem Lernfortschritt gebildet.

Die Note für den **Abschlusstest (TEST)** wird mit komplexen Aufgabenstellungen in einer dreiteiligen Praxisprüfung und einer Prüfung der sportspielbezogenen Theorie festgestellt (siehe oben).

Die Bewertungen für die Praxis und Theorie gehen im Verhältnis 2 : 1 in die Note für den Test ein. In die Berechnung der Gesamtnote gehen die Bewertungen für den Allgemeinen Teil und für den Test im Verhältnis 2 : 1 ein.

1.2.1 Mannschaftsspiele

BASKETBALL

Inhalte (Leistungsstufen I und II)

1 Individuelles Verhalten

1.1 Individuelles Angriffsverhalten

- Bewegung ohne Ball (Grundstellung, Freilaufen und Anbieten, Stoppen, Finten, Gleit- und Nachstellschritte)
- Bewegung mit Ball
 - Dribbling (Finten, Schutzhand, Richtungswechsel mit Handwechsel, Tempowechsel)
 - Ballannahme (Parallelstopp und Sternschritt), Passen (Druckpass, beidhändiger Überkoppass)
- Korbwürfe: Korbleger, Positionswurf, Sprungwurf
- Offensiv-Rebound

1.2 Individuelles Abwehrverhalten

- situationsspezifisches Abwehrverhalten gegen Ballbesitzer und Nichtballbesitzer (Beinarbeit, Abdrängen, Absinken)
- Defensiv-Rebound

2 Gruppen- und mannschaftstaktisches Verhalten

2.1 Gruppen- und mannschaftstaktisches Angriffsverhalten

- Angriffstaktik einer Gruppe (2 bis 3 Spieler): Give and go, Kreuzen, Blocken (mit Abrollen), Wurfschirm
- Angriffstaktik einer Mannschaft: Fast Break, Überzahlangriff, Positionsriff

2.2 Gruppen- und mannschaftstaktisches Abwehrverhalten

- Mann-Mann-Verteidigung (Absinken und Helfen)
- Ball-Raum-Verteidigung (z. B. 2 : 1 : 2-, 3 : 2-Zone)

3 Sportartbezogene Theorie

- insbesondere Schiedsrichterzeichen (Foul, Aus, Schritt-, Zeitregeln)
- Darstellung von (gängigen) Angriffs- und Verteidigungssystemen
- Fachsprache (Rebound, Fast Break, Defense, Offense)

4 Zusätzliche Inhalte (Leistungsstufen II und III)

- weitere individuelle Verhaltensweisen (Centerschritt, Hakenwurf, Ausblocken, Wurfblock, Dreipunktewurf)
- Doppeln
- weitere Angriffs- und Abwehrsysteme

FUSSBALL

Inhalte (Leistungsstufen I und II)

1 Individuelles Verhalten

1.1 Individuelles Angriffsverhalten

- An- und Mitnahme des Balles (mit Innen- und Außenseite, Sohle, Vollspann, Oberschenkel, Brust)
- Innenseitstoß und Spannstoßtechniken (Voll-, Innen- und Außenspann) als Pass, Flanke und Torschuss
- Kopfball als Zuspielform und als Torschuss
- Ballführung und Dribbling mit Täuschungshandlungen (Ball- und Körpertäuschungen)
- Täuschungshandlungen (vor und bei der Ballannahme, der Ballabgabe und dem Torschuss)

1.2 Individuelles Abwehrverhalten

- Blockieren, Rempeln und Tackling
- Stören bei der Ballannahme und bei der Ballabgabe
- Stören nach der Ballannahme
- Abwehrfinten
- Torwartspiel

2 Gruppen- und mannschaftstaktisches Verhalten

2.1 Gruppen- und mannschaftstaktisches Angriffsverhalten

Nicht-standardisiertes gruppentaktisches Verhalten:

- Zusammenspiel
- Positionswechsel
- Maßnahmen gegen Pressdeckung, Forechecking, verstärkte Abwehr und Abseitsfalle

Standardsituationen:

- Doppelpassspiel
- Grundliniendurchbruch
- Spielverlagerung

Standardsituationen:

- Anstoß, Abstoß, Einwurf, Freistoß, Eckstoß, Strafstoß

2.2 Gruppen- und mannschaftstaktisches Abwehrverhalten

Nicht-standardisiertes gruppentaktisches Handeln:

- Sichern und Übernehmen
- Verdichtung des Raumes
- Spielen auf Abseits
- Zusammenspiel mit dem Torwart

Standardsituationen:

- Einwurf, Freistoß (Mauerbildung), Eckstoß, Strafstoß

Mannschaftstaktisches Verhalten:

- Manndeckung
- kombinierte Deckung
- Raumdeckung

3 Sportartbezogene Theorie

- Moderne Spielsysteme im Fußball
- Interpretation des Fußballregelwerks
- Trainingsgrundsätze des Fußballspiels

4 Zusätzliche Inhalte (Leistungsstufen II und III)

- Erweiterung spezifischer Techniken (z. B. Fallrückzieher, Flugkopfball, Hüftdrehstoß, Dropkick)
- Taktisches Verhalten in besonderen Spielsituationen (z. B. bei ungünstigem bzw. günstigem Spielstand, bei Unterzahlspiel)

HANDBALL

Inhalte (Leistungsstufen I und II)

1 Individuelles Verhalten

1.1 Individuelles Angriffsverhalten

- Ballannahme, Ballführung und Zuspiel in Verbindung mit dem Bewegungsstoß
- positionsspezifische Würfe
- Durchsetzen im Spiel 1 gegen 1

1.2 Individuelles Abwehrverhalten

- Herausspielen des Balles
- Heraustreten auf den ballbesitzenden Spieler
- Blocken von Weitwürfen, Decken der Wurfarmseite
- positionsspezifisches Deckungsverhalten
- Torwartspiel

2 Gruppen- und mannschaftstaktisches Verhalten

2.1 Gruppen- und mannschaftstaktisches Angriffsverhalten

- Zusammenspiel im Spiel 2 gegen 2 (Kreuzen; Sperren (mit Absetzen); Parallelstoß)
- Tempogegenstoß
- Positionsspiel in verschiedenen Angriffssystemen
- Auflösen des Positionsangriffs

2.2 Gruppen- und mannschaftstaktisches Abwehrverhalten

- Zusammenspiel im Spiel 2 gegen 2 (Übergeben; Übernehmen; Sichern des Durchbruchraumes)
- Zusammenarbeit mit dem Torwart
- Raumdeckung in verschiedenen Abwehrsystemen
- Manndeckung

3 Sportartbezogene Theorie

- insbesondere der offiziellen Regeln Torwart, Torraum, Spielen des Balles, Verhalten zum Gegner
- Fachsprache, Schiedsrichterzeichen, Strafen
- Gruppentaktische Verhaltensweisen in Angriff und Abwehr gegen spezielle Angriffs- und Abwehrsysteme
- Darstellung von bewusst gespielten Spielzügen im Spiel 2 gegen 2 oder 3 gegen 3

4 Zusätzliche Inhalte (Leistungsstufen II und III)

- weitere Abwehrsysteme
- weitere Angriffssysteme
- Spiel bei Über- und Unterzahl
- Freiwurfvarianten
- Spielzüge

HOCKEY

Hockey sollte in der Schule nur als Hallenhockey und Kleinfeldhockey vermittelt werden.

Inhalte (Leistungsstufen I und II)

1 Individuelles Verhalten

1.1 Individuelles Angriffsverhalten

- sichere Ballführung (seitlich, Vorhand-Rückhand-Dribbling)
- situationspezifische Zuspielarten und Torschussvarianten
- Ballannahme mit Vor- und Rückhand im Stand und in der Bewegung
- Umspielen mit Stock- und Körpertäuschung

1.2 Individuelles Abwehrverhalten

- Stören, Decken, begleitende Abwehr
- Herausspielen des Balles
- Manndeckung
- Abwehrverhalten bei gegnerischer Überzahl
- Torwartverhalten (nur bei vollständiger Torwartausrüstung)

2 Gruppen- und mannschaftstaktisches Verhalten

2.1 Gruppen- und mannschaftstaktisches Angriffsverhalten

- Angriffsvarianten: Zusammenspiel, Freilaufen, Anbieten, Positionswechsel
- Anwendung einfacher Spielsysteme
- Überzahlspiel und Standardsituationen
- Spiel über die Bande
- kurze Ecke in der Standardausführung mit Schlägerstopp
- Freischläge in Kreisnähe
- Konterangriff

2.2 Gruppen- und mannschaftstaktisches Abwehrverhalten

- Abstimmen in der Abwehr (gestaffelte Aufstellung, Übergeben - Übernehmen)
- Manndeckung, Raumdeckung, kombinierte Deckung
- Abwehr von Überzahlangriffen
- Abwehrverhalten in Standardsituationen (z. B. bei kurzen Ecken)
- Übergang von der Abwehr zum Angriffsverhalten

3 Sportartbezogene Theorie

- insbesondere Sperregel, Fußregel, Stockregel, gefährliches Spiel
- Entwicklung des Hockeyspiels (z. B. Schlägerkonstruktion)
- Taktik
- Schiedsrichter

4 Zusätzliche Inhalte (Leistungsstufen II und III)

- Feldhockey
- weitere Spielsysteme
- Variationen bei der Ausführung von Strafecken (mit Handstopp)
- Variationen bei der Ausführung von Freischiessen
- verdeckte Schläge, Stecher beim Torschuss

VOLLEYBALL

Inhalte (Leistungsstufen I und II)

1 Individuelles Verhalten

1.1 Individuelles Angriffsverhalten

- vielfältige Formen des Zuspiels und des Angriffsschlages
- sichere, zielgenaue und taktisch gespielte Aufgaben auf verschiedene Positionen: untere und obere Frontalaufgabe
- taktisches Verhalten im Spiel 1 gegen 1

1.2 Individuelles Abwehrverhalten

- Annahme der Aufgabe (Zuspielbaggern)
- Abwehr des gegnerischen Angriffs: Einerblock, Blocksicherung, Feldabwehr (beid- und einarmig)
- Feldzuspiel nach leichtem Ball vom Gegner

2 Gruppen- und mannschaftstaktisches Verhalten

2.1 Gruppen- und mannschaftstaktisches Angriffsverhalten

- taktische Handlungen im Spiel 2 gegen 2 bis 6 gegen 6
- Zusammenwirken zwischen Zuspielern und Angreifern: Herausstellen (Passspiel) auf verschiedene Positionen, insbesondere von Position III auf Position II und IV
- Angriffskombinationen über den Zuspieler am Netz: Angriffsaufbau im Fünfer-Riegel

2.2 Gruppen- und mannschaftstaktisches Abwehrverhalten

- Aufstellungsformen in der Abwehr im Spiel 2 gegen 2 bis 6 gegen 6
- Feldabwehr
- Zweierblock
- Zusammenarbeit zwischen Block und Feldabwehr (einschliesslich Blocksicherung)

3 Sportartbezogene Theorie

- Regelkunde: Ballbehandlung, Netz, Positionen, Rotation
- Taktikkunde (z. B. Aufstellungsformen, Läuferpiel)
- Schiedsrichtertätigkeit

4 Zusätzliche Inhalte (Leistungsstufen II und III)

- Variationen im Zuspiel: halbhoch, flach
- Variationen des Angriffsschlages in Abhängigkeit von der gegnerischen Abwehr (Block, Abwehrriegel): diagonal, long-line, kurz
- Angriffsblock
- weitere Angriffsformen: z. B. Kombinationen mit Läufer: „Aufsteiger“
- einarmige Feldabwehr mit Fallen seitwärts („Japanrolle“); „Hecht“ (Hechtbagger)
- Tennis- und Flatteraufgabe

1.2.2 Rückschlagspiele

BADMINTON

Allgemeine Vorbemerkungen

Badminton wird im Unterschied zum weit verbreiteten Federball als ein wettkampforientiertes Spiel mit hohen Anforderungen im physischen und psychischen Bereich verstanden. Badminton erreicht als Freizeit- und Breitensportart zunehmende Bedeutung und eignet sich in besonderer Weise für das gemeinsame Spiel von Mädchen und Jungen.

Inhalte (Leistungsstufen I und II)

1 Technische Fertigkeiten

- Grundstellung
- Schlägerhaltung
- Lauftechniken: vor und zurück, in die Ecken, Umspringen bei Überkopfschlägen und Schlägen links vom Kopf (speziell Smash)
- Schlagtechniken
 - Aufschläge (hoch (lang), kurz) und Annahme
 - Clear: Überkopf (Vh), Unterhand (Vh, Rh), Überhand (Rh), Angriff - Abwehr;
 - Smash (Vh);
 - Drop: Überkopf (Vh), Überhand (Rh), schnell - langsam;
 - Drive (Vh, Rh)
- Spiel am Netz
- komplexe Schlagfolgen

2 Taktisches Verhalten

- Einzelspiel auf dem halben Doppelfeld
- Grundpositionen auf dem Spielfeld
- Variation von Grundsschlägen
- Gegner aus der Spielfeldmitte treiben
- Anpassung der Spielweise an Stärken und Schwächen des Gegners
- in ungedeckte Räume spielen
- zur Abwehr in der Spielfeldmitte den Raum abdecken
- Wechsel von Abwehr und Angriff
- Doppelspiel in Abwehr- bzw. in Angriffsstellung; Wechsel von Abwehr (nebeneinander) und Angriff (hintereinander)

3 Sportartbezogene Theorie

- Regeln für das Einzel- und Doppelspiel
- Materialkunde
- Taktische Grundregeln des Einzel- und Doppelspiels

4 Zusätzliche Inhalte (Leistungsstufen II und III)

- angetäuschte Schläge
- angeschnittene Schläge
- Aufschlagvarianten
- Gemischtes Doppel

TENNIS

Allgemeine Vorbemerkungen

Tennis hat sich in den letzten Jahren zu einer bedeutenden Freizeit- und Breitensportart entwickelt. Eine Ausbildung in Tenniskursen der Schule ist in der Regel an Anfängern orientiert, da Vorkenntnisse nicht vorausgesetzt werden können.

Inhalte (Leistungsstufen I und II)

1 Technische Fertigkeiten

- Grundstellungen
- Griffhaltung
- Lauftechniken
- Schlagtechniken
 - Grundschläge: Vorhand, Rückhand, Aufschlag gerade, Volley (Vh, Rh)
 - Spezialschläge: Drive (Rh), Überkopfball (Vh), Topspin (Vh, Rh), Schmetterschlag (Vh)

2 Taktisches Verhalten

- Grundlinienspiel
- Variationen von Grundschlägen (Richtung, Tempo, Höhe, Länge)
- Angriffs- und Verteidigungsspiel
- Netzangriff
- Veränderung des Spielrhythmus
- Prinzipien der Doppeltaktik
- einfache Spielzüge im Doppel
- Positionen der Spieler beim Aufschlag im Doppelspiel
- Positionswechsel im Doppelspiel

3 Sportartbezogene Theorie

- Kenntnis der Wettkampfregele (z. B. Zählweise)
- Gerätekunde
- Fachsprache
- Spielzüge
- sportmedizinische Probleme des Tennisspiels (Tennisellbogen)

4 Zusätzliche Inhalte (Leistungsstufen II und III)

- Slice (Rh)
- Topspin (Vh)
- Returns
- Aufschlagvarianten (z. B. Aufschlag mit Drall)
- Lob
- Stopp

TISCHTENNIS

Allgemeine Vorbemerkungen

Tischtennis ist eine beliebte Wettkampf- und Freizeitsportart. Als Wettkampfsportart stellt das Spiel hohe physische und psychische Anforderungen an die Spieler.

Inhalte (Leistungsstufen I und II)

1 Technische Fertigkeiten

- Grundstellungen
- Schlägerhaltung
- Beinarbeit: Stellung zum Tisch und zum Ball
- Schlagtechnik (diagonal und parallel ausgeführt):
 - Rh-Aufschläge mit Vorwärts-, Rückwärts- und Seitwärtsdrall); kurz, lang und plaziert
 - Rückschläge (kurz, lang)
 - Konterschlag (Vh, Rh)
 - Schmetterschlag („Schuss“) (Vh, Rh)
 - Ballonschlag (Vh, Rh)
 - Topspinschlag (Vh, Rh)
 - Blocken (Vh, Rh)
- Schupfen (Vh, Rh)

2 Taktisches Verhalten

- Variation der Grundschläge
- Aufschlag-Rückschlagspiel
- Rhythmuswechsel
- Angemessene Reaktionen auf Stärken und Schwächen des Gegenspielers
- Abstimmung des Aufschlag-Rückschlagspiels und der Laufwege im Doppel

3 Sportartbezogene Theorie

- Wettkampffregeln
- Materialkunde

4 Zusätzliche Inhalte (Leistungsstufen II und III)

- Vh-Aufschläge von der Rh-Seite
- Unterschnitt-Abwehr (Vh/Rh)
- Flip (Vh)
- Sidespinschlag (Vh)

1.3 Weitere Sportarten

Allgemeine Vorbemerkungen

In dieser Gruppen werden neben dem Fitnesssport Natursportarten (Wasser- und Wintersportarten) und Kampfsportarten zusammengefasst. Zum einen werden dadurch auch Sportarten angeboten, die im Freizeitbereich eine zunehmende Bedeutung erhalten haben, zum anderen sind dies Sportarten, die Traditionen einzelner Schulen im Sportangebot der Sekundarstufe I fortsetzen.

Bis auf Fitnesssport werden für den Unterricht der aufgeführten Sportarten besondere Qualifikationen benötigt. Die Unterrichtenden müssen mindestens die Übungsleiterlizenz des entsprechenden Fachverbandes auf der niedrigsten Stufe oder eine gleichwertige Qualifikation besitzen.

Die Lernerfolgskontrollen orientieren sich an den im jeweiligen Kurs angebotenen Techniken, hängen von den jeweiligen örtlichen Gegebenheiten ab und müssen die Ausgangsbedingungen der Schülerinnen und Schüler berücksichtigen.

FITNESSSPORT

I Allgemeine Vorbemerkungen

Fitnesssport wird nur als Grundkurs in der Leistungsstufe I durchgeführt. Aufgabe dieses Kursangebotes ist es, das Augenmerk der Schülerinnen und Schüler auf den Gesundheitswert, aber auch auf den Freizeit- und Sozialwert des Sporttreibens zu lenken. Dabei kommen Aspekte des eigenen Wohlbefindens, des Erlebens und Verstehens der Wirkungen sportlicher Betätigung verstärkt in den Blick.

Fitness wird verstanden als der durch sportliches Training erreichte gute körperliche Zustand in seiner Wechselwirkung mit dem geistig-seelischen Befinden des Menschen.

Ziel des Kurses ist es vor allem, bereits bekannte Sportarten unter dem Aspekt der Fitness zu thematisieren. Bei einer sportartorientierten Gestaltung des Kurses sollten nicht mehr als drei Sportarten berücksichtigt werden.

II Ziele

- Schulung der motorischen Eigenschaften Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft und in begrenztem Maß Schnelligkeit
- Ausbildung und Vertiefung von koordinativen Fähigkeiten
- Vermittlung von physisch-psychischen Entspannungsübungen
- Vermittlung und Anwendung der Methoden des Fitnessstrainings unter besonderer Berücksichtigung der funktionellen Gymnastik
- anwendungsorientierter Erwerb von Möglichkeiten zur Steigerung der gesunden Lebensführung durch fitnessorientiertes sportliches Handeln
- anwendungsorientierter Erwerb von Kenntnissen über Alltagsbelastungen und Möglichkeiten der Kompensation durch sportliche Betätigung und ökonomische Bewegungsmuster
- Anwendung sportartspezifischer Handlungsregeln im fitnessorientierten Training
- Erwerb von Kenntnissen über Risikogehalt und objektive Gefahren im sportlichen Handeln

III Inhalte

III.1 Fertigungs- und Fähigkeitsbereich

Es geht in diesem Kurs vor allem um die Ausbildung motorischer Eigenschaften durch ein der Schülergruppe angepasstes Training. Wird vom Lehrer die Entscheidung für ein sportartorientiertes Training vorgenommen, so sollen zwei bis drei Sportarten unter besonderer Berücksichtigung der Schulung von Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit oder Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit ausgewählt werden. Dabei müssen Schwerpunkte gesetzt werden.

Folgende Inhalte sind möglich:

- verschiedene Formen des Aufwärmens
- sportliches Training unter besonderer Berücksichtigung der Belastungsdosierung und des gesundheitlichen Wertes
- Techniken der Entspannung
- Überprüfungsmöglichkeiten der Fitness
- Konstruktion eigener Fitnessprogramme
- Vorbereitung und Teilnahme an Wettbewerben, die geeignet sind, die eigene Fitness zu überprüfen

III.2 Sportartbezogene Theorie

- sportbiologische und trainingswissenschaftliche Grundlagen der Steigerung und Erhaltung der Fitness
- Kenntnis verschiedener Fitnesstests
- Kriterien für die Überprüfung und Verbesserung der eigenen Fitness
- Erstellen von Fitnessprogrammen
- Fitness und gesunde Lebensweise
- Ernährung und Fitness

IV Lernerfolgskontrollen

- Durchführung von vorgegebenen oder selbst konstruierten Fitnesstests
- Überprüfung der theoretischen Kenntnisse in schriftlicher Form

V Bewertung (Notengebung)

Die Bewertungsmaßstäbe sind vom Kursleiter festzulegen. Die Bewertungen für die Praxis und Theorie im Abschlusstest verhalten sich wie 2 : 1. Damit unterscheidet sich dieser Kurs von den anderen der Gruppe C. Dies ist gerechtfertigt durch die besonderen Intentionen, den Schülerinnen und Schülern Handlungswissen für ihre eigene Zukunft zu vermitteln.

KANU

I Allgemeine Vorbemerkungen

Voraussetzung für die Teilnahme an einem Kanukurs ist eine sichere Schwimmfähigkeit (Deutsches Schwimmbzeichen in Bronze).

II Ziele

- Paddeln im Kajak und Canadier (Einer und Mannschaftsboot)
- Steuern im Mannschaftsboot

III Inhalte (Leistungsstufen I und II)

III.1 Fertigkeitsbereich

Kajak:

- Kentern
- Sichern und Bergen
- Ein- und Aussteigen in verschiedenen Booten
- Paddelstütze
- Grunds Schlag (vorwärts, rückwärts)
- Bogenschlag (vorwärts, rückwärts)
- Wriggen
- Ziehschlag (vorwärts (Mitte/vorn/hinten), rückwärts)

Canadier:

- Grunds Schlag
- Führen
- Drücken im C 1

Kajak oder Canadier:

- Synchronisation der Paddelbewegungen im Mannschaftsboot (z. B. K 2, C 2)
- Wanderfahrt auf Zahmwasser

III.2 Fähigkeitsbereich

Entwicklung und Verbesserung der Kraftausdauer, der Rhythmusfähigkeit (Schlagrhythmus) und der Gleichgewichtsfähigkeit.

III.3 Sportartbezogene Theorie

- Bewegungsarten des Bootes (Translation, Rotation)
- Bootslagen und Veränderungen (Normal-, Kenter-, Seitlage, Ankanten, Wegkanten, Auslage)
- Bootskunde
- Physikalische Grundbegriffe
- Gewässerkunde (Schwierigkeitsgrade, Flussbeschreibungen, Fahrtenkunde, Gefahrensituationen)
- Wasserverkehrsvorschriften
- Sicherheitsmaßnahmen
- Verhaltensregeln für den Wassersportler in der Natur
- Planung einer Wanderfahrt auf Zahmwasser

III.4 Zusätzliche Inhalte (Leistungsstufen II und III)

- Kenterrolle
- Paddelhang aus der Vorwärtsfahrt

IV Lernerfolgskontrollen

- kursimmanente Lernerfolgskontrollen
- Abschlussprüfung
 - mehrteilige Technikprüfung (mindestens drei Techniken) im Kajak-Einer
 - Überprüfung theoretischer Kenntnisse

V Bewertung/Notengebung

Die Bewertung der Techniken erfolgt nach fachspezifischen Beurteilungskriterien. Die Leistungen für die Technikprüfung und in der Überprüfung theoretischer Kenntnisse werden wie 3 : 1 gewichtet.

RUDERN

I Allgemeine Vorbemerkungen

Im Rudern können Vorkenntnisse nicht vorausgesetzt werden, so dass der Unterricht in der Regel auf Anfänger ausgerichtet ist. Wenn es die materiellen und organisatorischen Voraussetzungen erlauben; sollte das Rudern im Einer gegenüber dem Mannschaftsrudern ebenso Vorrang haben wie das Skullen gegenüber dem Riemenrudern.

Voraussetzung für die Teilnahme an einem Ruderkurs ist eine sichere Schwimmfähigkeit (Deutsches Schwimmbzeichen in Bronze).

II Ziele

- Rudern im Einer und Mannschaftsboot
- Steuern unter Anwendung der Ruderkommandos

III Inhalte (Leistungsstufen I und II)

III.1 Fertigkeitsbereich

- Rudern (Skullen) im Einer und im Mannschaftsboot (verschiedene Positionen): vorwärts, rückwärts, einseitig, backbord und steuerbord
- Rhythmus- und Bootslagegefühl
- Anpassung im Mannschaftsboot
- Koordination der Arm- und Beinarbeit

- Wasserarbeit (Wasserfassen, Druckaufnahme, Durchzug, Endzug, Ausheben)
- An- und Ablegen im Einer und Mannschaftsboot
- Bootsmanöver (lange Wende, kurze Wende im Einer über back- und steuerbord)
- Streichen (ein-, beidseitig)
- Stoppen (ein-, beidseitig)
- Technikübungen
- Steuern

III.2 Fähigkeitsbereich

Entwicklung und Verbesserung der Kraftausdauer, der Gleichgewichts- und Rhythmusfähigkeit (Schlagrhythmus).

III.3 Sportartbezogene Theorie

- sachgerechte Behandlung des Bootsmaterials
- Bootsarten
- Einstellung („Trimm“) von Booten (Hebelverhältnisse, „Anlage“)
- Grundlagen der Rudertechnik
- Ruderkommandos
- Wasserverkehrsvorschriften
- örtliche Gegebenheiten und Gefahren
- Maßnahmen bei Bootsunfällen
- Verhalten des Wassersportlers in der Natur
- Vorbereitung einer Ruderwanderfahrt
- Trainingslehre des Ruderns: Technik- und Kraft-Ausdauertraining
- Rudersprache (z. B. Bootsteile)

III.4 Zusätzliche Inhalte (Leistungsstufen II und III)

- Riemenrudern
- Tempowechsel
- Schlagzahl halten und wechseln
- Durchführung einer Ruderwanderfahrt
- Startübungen mit Schlagzahldifferenzierung
- Renntaktik

IV Lernerfolgskontrollen

- kursimmanente Lernerfolgskontrollen
- Abschlussprüfung
 - mehrteilige Technikprüfung (mindestens drei Techniken) im Einer;
 - Langstrecke im Mannschaftsboot mit Technikübungen (L II und III)
 - Überprüfung theoretischer Kenntnisse

V Bewertung/Notengebung

Die Bewertung der Techniken erfolgt nach fachspezifischen Beurteilungskriterien. Die Leistungen für die Technikprüfung und in der Überprüfung theoretischer Kenntnisse werden wie 3 : 1 gewichtet.

SURFEN

I Allgemeine Vorbemerkungen

Surfen darf nur als Grundkurs in der Leistungsstufe I angeboten werden.

Die Ausbildungsinhalte orientieren sich am Deutschen Segelplan. Der Schwerpunkt der Ausbildung liegt in der Vermittlung grundlegender Techniken zur Beherrschung des Surfboardes.

Es muss verdeutlicht werden, dass jeder, der das Surfen betreibt, ein großes Interesse an der Pflege der Umwelt haben und verantwortungsbewusst zu ihrer Erhaltung beitragen muss.

Voraussetzung für die Teilnahme ist eine sichere Schwimmfähigkeit (Deutsches Schwimmabzeichen in Bronze).

Der Unterricht im Surfen findet in Lehrgangsform statt. Der Unterrichtsumfang beträgt mindestens 40 Stunden. Sollte die vorgesehene Unterrichtszeit aus witterungsbedingten oder anderen Gründen nicht erreicht werden, können keine Punkte zur Anrechnung auf die Gesamtqualifikation vergeben werden. Bei der Festlegung der Gruppenfrequenz sind die sportartspezifischen Sicherheitserfordernisse in besonderem Maße zu beachten.

II Ziele

Beherrschen des Surfboards bei verschiedenen Wind- und Wasserverhältnissen.

III Inhalte

III.1 Fertigungsbereich

- Starten mit Riggauflöhen
- Steuern mit Riggbewegungen
- Manöver: Wenden und Halsen
- Fahren der verschiedenen Kurse

III.2 Fähigkeitbereich

Verbesserung der Kraft, der Bewegungskoordination, des Reaktionsvermögens, des Balancegefühls.

III.3 Sportartbezogene Theorie

- Materialkunde (technische Entwicklung)
- Vorfahrtsregeln
- Wetterkunde
- Knoten
- Sicherheitsfragen
- Surfen und Umwelt

IV Lernerfolgskontrollen

- kursimmanente Lernerfolgskontrollen
- Abschlussprüfung
 - mehrteilige Technikprüfung (mindestens drei Techniken)
 - Überprüfung theoretischer Kenntnisse

V Bewertung/Notengebung

Die Bewertung der Techniken erfolgt nach fachspezifischen Beurteilungskriterien. Die Leistungen in der Technikprüfung und in der Überprüfung theoretischer Kenntnisse werden wie 3 : 1 gewichtet.

SKIFAHREN

I Allgemeine Vorbemerkungen

Kurse im Skifahren dürfen nur als zusätzlicher Grundkurs in der Leistungsstufe I belegt werden. Den Schülerinnen und Schülern soll die Möglichkeit gegeben werden, Fertigkeiten im alpinen Skilauf zu erwerben und zu verbessern. Die Ausbildung erfordert eine spezielle konditionelle Vorbereitung, die vor Kursbeginn vorzusehen ist.

Die Ausbildungsinhalte orientieren sich am Deutschen Skilehrplan. Der Schwerpunkt der Ausbildung liegt hierbei in der Vermittlung skitechnischer Fertigkeiten und Kenntnisse sowie in der Verbesserung des individuellen skifahrerischen Könnens insbesondere über das Erreichen einer hohen Qualität der Schwungsteuerung. Es muss zudem verdeutlicht werden, dass jeder Skifahrer ein großes Interesse an der Pflege der Umwelt haben und verantwortungsbewusst zu ihrer Erhaltung beitragen muss.

Der Unterricht im alpinen Skilauf findet als Block außerhalb Berlins statt. Die Unterrichtszeit am Skiort umfasst mindestens 40 Stunden. Sollte die vorgesehene Unterrichtszeit aus witterungsbedingten oder anderen Gründen nicht erreicht werden, können keine Punkte zur Anrechnung auf die Gesamtqualifikation vergeben werden.

II Ziele

- Funktionales, geländeangepasstes Fahren am leichten bis mittelschweren Hang
- schwerpunktmäßige Verbesserung der Steuerqualität
- variable Anwendung verschiedener Techniken
- Kenntnisse und Einsichten in den Bereichen Bewegungslehre, Sicherheit, Umwelt und Gruppenverhalten
- Eröffnung individueller und sozialer Handlungsmöglichkeiten
- Einsichten in und Erfahrung mit der „Innensicht“ des Skifahrens (mentale Mitarbeit)

III Inhalte

III.1 Fertigungsbereich

- Umgang mit dem Gerät
- funktionsgebundene Bewegungs- und Fahrformen (Gleichgewicht, Tempo halten, Ski kanteten und drehen, eventuell auch entlasten)
- erste Erfahrungen im Grundkurs mit Anfängern (Schrittbewegungen, Gleiten, Richtungsänderungen, Liftfahren)
- Grundschiule: Pflugschwingen, rhythmisches Pflugdrehen, rhythmisches Winkelspringen
- Paralleles Grundschiwingen (ein-, beidbeinig, mit/ohne Vertikalbewegung, mit Ganzkörperdrehung/mit Gegendrehen)
- Spezialschiule: Schwingen (gestemmt umsteigen, umsteigen aus paralleler Skistellung, beidbeinig fahren) in unterschiedlichen Anwendungssituationen (schonend fahren, schön fahren, formenreich fahren, Formationsfahren)
- Schwungsteuerung von der Grundschiule über das Paralleles Grundschiwingen bis zur Spezialschiule
- Fahren mit unterschiedlichen Schwungraden, Schwungwinkeln, Rhythmen und Bewegungsausmaßen

Mögliche zusätzliche Inhalte:

- weitere Erfahrungsbereiche aus der Spezialschiule: geschert umsteigen, Schwingen auf anspruchsvollen Pisten, Schwingen in schwierigem Schnee, Schwingen im Tiefschnee, Stangenfahren

III.2 Fähigkeitsbereich

Entwicklung und Verbesserung der Kraftausdauer, der Schnellkraft, der Beweglichkeit, des Koordinationsvermögens und der Reaktionsschnelligkeit.

III.3 Sportartbezogene Theorie

- Bewegungsstrukturen (Mechanismen der Vorbereitung, Auslösung und Steuerung von Schwüngen, Merkmale zyklischer Bewegungsabläufe)
- Risiken und Vermeidung von Gefahren im Skilauf (Regeln für das Verhalten auf Skipisten und an Liften, Verhalten bei Skiunfällen, Wetter und Schnee, Ausrüstung und Skipflege)
- Skisport und Umwelt (Verhaltensregeln für den Skifahrer in der Natur, Verflechtung ökonomischer und ökologischer Interessen)
- konditionelle Vorbereitung auf Belastungen im Skilauf

IV Lernerfolgskontrollen

- kursimmanente Lernerfolgskontrollen
- Abschlussprüfung: Technikprüfung aus fünf Bewegungsaufgaben mit verschiedenen Schwerpunktsetzungen
 - vier Aufgaben wahlweise aus den Bewegungsaufgaben 1 bis 6
 - Aufgabe 7

Es sind jeweils acht bis zehn zyklisch aneinandergereihte Schwünge zu fahren. Bei allen Kombinationsformen sind entweder je zwei Schwünge im Wechsel zu fahren oder Schwünge einer Art im Block bis zu einer Marke und dann Wechsel. Bei Aufgabe 7 kann auch eine längere Strecke vorgegeben werden.

- 1 Pflugbögen mit und ohne Vertikalbewegung (in vorgegebenem Wechsel)
- 2 Paralleler Grundschwung: Demonstration des Leitbildes
- 3 Paralleler Grundschwung: Demonstration des Leitbildes mit Veränderung des Radius
- 4 Schwingen im Wechsel zwischen paralleler Skistellung und Stemmstellung
- 5 Schwingen im Wechsel zwischen großen und kleinen Schwungraden
- 6 Schönes Fahren
- 7 Sportliches (Freies) Fahren (geländeangepasst, funktional, kontrolliert)

Überprüfung theoretischer Kenntnisse

V Bewertung/Notengebung

Die Bewertung der Praxisleistung erfolgt für jede Bewegungsaufgabe getrennt nach der Punktetabelle der Sekundarstufe II (0 bis 15 Punkte). Der Mittelwert, auf volle Punkte gerundet, ergibt die Punktwertung für den praktischen Abschlusstest.

Die Bewertung orientiert sich an den Leitbildern der Bewegungsausführung, wie sie im Deutschen Skilehrplan dargestellt sind.

Die Leistungen in der Praxisprüfung und in der Überprüfung theoretischer Kenntnisse werden wie 3 : 1 gewichtet.

SKILANGLAUF

I Allgemeine Vorbemerkungen

Skilanglaufkurse dürfen nur als zusätzlicher Grundkurs in der Leistungsstufe I belegt werden. Den Schülerinnen und Schülern soll die Möglichkeit gegeben werden, Fertigkeiten im Skilanglauf zu erwerben und zu verbessern.

Die Ausbildungsinhalte orientieren sich am Deutschen Skilehrplan.

Für die Organisation eines Skilanglaufkurses gelten die Hinweise zur Durchführung eines Grundkurses Skifahren.

II Ziele

- Langlaufen in seiner Anforderung an die Ausdauerfähigkeit wie auch in seiner gesundheitsfördernden Wirkung erfahren
- die relativ nahe der Alltagsmotorik liegenden sportlichen Grundmuster erlernen und situationsgerecht anwenden können
- je nach Veranlagung und Interesse Zugang zu leistungsorientiertem Sporttreiben gewinnen und darin Erfahrungen sammeln.

III Inhalte

III.1 Fertigkeitsbereich

- Fortbewegen (Gehen, Gleiten, Diagonalschritt in Ebene und Anstieg, Doppelstockschub in gespurtem und ungespurtem Schnee; Ebene, leicht fallendes Gelände)
- die Richtung ändern (Umtreten, Bogentreten, Pflugbogen)
- Bremsen (Halbpflug, Pflug)
- Abfahren in leicht geneigtem Gelände
- Spielen auf Langlaufski

Mögliche zusätzliche Inhalte:

- Skating-Techniken

III.2 Fähigkeitsbereich

Entwicklung und Verbesserung der Ausdauerfähigkeit, der spezifischen Kraftausdauer, der Gewandtheit und des Gleichgewichtsgefühls.

III.3 Sportartbezogene Theorie

- Materialkunde, Skipflege
- Wachskunde
- Verhaltensregeln in der Loipe
- Orientierung im Gelände
- umweltbewusstes Verhalten (z. B. Beachtung von Ruhezonen zum Schutz des Wildes im Wald)

IV Lernerfolgskontrollen

- kursimmanente Lernerfolgskontrollen
- Abschlussprüfung:
 - Formprüfung aus fünf Bewegungsaufgaben
 - Überprüfung theoretischer Kenntnisse

V Bewertung/Notengebung

Die Bewertung der Praxisleistung erfolgt für jede Bewegungsaufgabe getrennt nach der Punktetabelle der Sekundarstufe II (0 bis 15 Punkte). Der Mittelwert, auf volle Punkte gerundet, ergibt die Punktwertung für die Formprüfung.

Die Bewertung orientiert sich an den Normen der Bewegungsausführung, wie sie im Deutschen Skilehrplan dargestellt sind.

Die Leistungen in der Praxisprüfung und in der Überprüfung theoretischer Kenntnisse werden wie 3 : 1 gewichtet.

FECHTEN

I Allgemeine Vorbemerkungen

Technische und fachliche Grundkenntnisse im Fechten können in der Regel nicht vorausgesetzt werden. Dennoch hat das Fechten in einigen Berliner Schulen Tradition. Der besondere Wert des Fechtens liegt in den Möglichkeiten, die Wahrnehmungs- und Reaktionsfähigkeit zu schulen und dabei situationsangemessen zu reagieren.

Es wird ausschliesslich mit dem Florett gefochten.

II Ziele

Übergeordnetes Ziel ist es, in einem Gefecht den Gegner unter Beachtung der Regeln und einer fairen Grundeinstellung zu treffen, ohne selbst getroffen zu werden.

III Inhalte (Leistungsstufen I und II)

III.1 Technische Fertigkeiten

- Fechtstellung und Beinarbeit
- Floretthaltung und -führung
- einfache Paraden und Riposte
- Mensurgefühl
- Kombinationen von Hand- und Beinarbeit
- Frage- und Antwortspiel der Klingen (Stoß - Parade - Stoß)

III.2 Taktisches Verhalten

- Angriffe aus verschiedenen Klingenlagen und Mensuren
- Angriff auf die Klinge des Gegners
- freies Gefecht

III.3 Sportartbezogene Theorie

- Grundregeln
- Angriffsrecht
- Riposterecht
- Geschichte der Fechtkunst
- Gerätkunde
- Sicherheitsmaßnahmen (Kleidung) und erste Hilfe bei Fechtunfällen

III.4 Zusätzliche Inhalte (Leistungsstufen II und III)

- zusammengesetzte, Contro-, Wechsel-, Cedierungsparaden
- Angriffsfinten (Fintangriff)
- Fintriposten
- Sperrstoß
- verdeckte Stöße
- Tempogefühl

IV Lernerfolgskontrollen

- kursimmanente Lernerfolgskontrollen
- Praktischer Abschlusstest aus fünf Kombinationsübungen (aus 12 gleichwertigen Übungen per Losentscheid zugeteilt)
- Regel-Taktik-Test

V Bewertung/Notengebung

Die fünf Kombinationsübungen werden mit jeweils 0 bis 3 Rohpunkten bewertet. Für die Bewertung der technischen Elemente wichtige Kriterien sind die Bewegungsqualität (Exaktheit und Dynamik der Bewegung), die Bewegungseffektivität (Wirksamkeit der angewandten Technik) und die Bewegungskombinationen (Variabilität der angebotenen Lösungsmöglichkeiten).

Die Praxis wird zur Theorie wie 3 : 1 gewertet.

JUDO

I Allgemeine Vorbemerkungen

Im Schulsport leistet Judo einen wesentlichen Beitrag zur Körperbildung und zur Erziehung der Persönlichkeit, denn es ist geeignet,

- durch die Vielfalt der Bewegungen (Techniken) dem Sicherheitsbedürfnis und Selbstwertstreben Rechnung zu tragen
- über Regeln und Verhaltensweisen im Zweikampf die Achtung vor dem Partner bzw. Gegner zu entwickeln
- bei ständig wechselnden Interaktionsprozessen soziales Verhalten einzuüben.

II Ziele

- Erlernen der technischen Grundfertigkeiten
 - des Shiai (Wettkampf) oder
 - der Kata (Üben nach Verabredung) oder
 - des Randori (spielerisch-experimentierendes freies Üben)
- Gewinnen von Einsicht in die Prinzipien der Technikschiulung
- Fähigkeit zur Übertragung auf verwandte Techniken
- Erkennen des vielfältigen Bedeutungszusammenhangs von Judo als
 - Zweikampf/Wettkampf (Grundidee)
 - Erleben eigener Möglichkeiten, motorische Eigenschaften zu entwickeln
 - Körpererlebnis
 - Schulung der Reaktionsfähigkeit
- Einsicht in die notwendige Verständigung über Regeln gemeinsamen Umgangs
- gegenseitige Achtung und gegenseitiges Vertrauen vor dem Hintergrund der Machtsituation „Partner/Gegner“

III Inhalte (Leistungsstufen I und II)

III.1 Fertigungsbereich

- judospezifische Bewegungen mit dem Partner: Fassen (Kumi-Kata), Stehen (Shisei), Gehen (Tai-Sabaki), Gleichgewichtsbrechen (Kuzushi), Wurfvorbereitung (Tsukuri)
- Fallen; rück-, seit-, vorwärts als Reaktion auf Partnereinwirkung; Judorolle vorwärts (beidseitig); Falltechniken (Ukemi) als Demonstration
- Wurftechniken (Nage-Waza): Auswahl aus den Gruppen der Hand-/Schulterwürfe (Te Waza), Hüftwürfe (Koshi-Waza) und Fuß-/Beinwürfe (Ashi-Waza)
- Bodentechniken (Katame-Waza): Auswahl aus den Grundhaltegriffgruppen (Kesa-Gatame, Yoko-Shiho-Gatame, ...)

III.2 Fähigkeitsbereich

- Schulung der Gewandtheit, Schnellkraft, Kraftausdauer
- Kombinieren und Verketteten von Techniken
- Formen der Verteidigung, des Angriffs, des Konterns
- Formen des freien Übens (Randori im Stand und am Boden)
- Gestaltung und Demonstration einer Kata oder Minikata

III.3 Sportartbezogene Theorie

- grundlegende Prinzipien des Judosports: Technikideen und -merkmale
- Grundbegriffe der japanischen Fachsprache
- Einblick in die Wettkampffregeln
- Entwicklung des Judoports

III.4 Zusätzliche Inhalte (Leistungsstufen II und III)

- Übungsverbindungen von Wurf- und Bodentechniken
- Würfe aus der Bewegung
- freier Fall
- Würfe aus der Seitlage

IV Lernerfolgskontrollen

- unterrichtsimmanente Lernerfolgskontrollen
- Abschlusstest:
 - Technik: Demonstration von Fall-, Stand- und Bodentechniken
 - Technik/Taktik: Handlungsketten (z. B. Bewegungsaufgaben, Kombinationen, Gegentechniken)
 - Überprüfung theoretischer Kenntnisse

V Bewertung/Notengebung

Die Praxis wird zur Theorie im Verhältnis 3 : 1 gewichtet.

2 Sporttheorie

Allgemeine Ziele

Ziel des Unterrichts in Sporttheorie ist es, den Schülerinnen und Schülern ein durch wissenschaftliche und argumentative Texte abgesichertes Durchdringen der eigenen Sportpraxis zu ermöglichen. Dazu sollen sie in die Lage versetzt werden, Stellungnahmen zu den Erscheinungsformen des Sports in der Gesellschaft zu erarbeiten. Aus dem Gelernten sollen die Schülerinnen und Schüler für sich selbst Konsequenzen ziehen sowie in Gesprächen und im Vortrag begründete Stellungnahmen abgeben können.

Weiteres Ziel ist es, den Zugang zu den Sportwissenschaften in ihren Teildisziplinen zu eröffnen.

Lernbereiche

Die für die Sporttheorie in der gymnasialen Oberstufe relevanten Problemstellungen lassen sich in folgenden vier Lernbereichen zusammenfassen:

- Sportliches Training
- Bewegungslernen im Sport
- Sportliches Handeln
- Sport in der Gesellschaft

Jeder Kurs soll seinen thematischen Schwerpunkt in einem der vier Lernbereiche haben. Dabei können Unterrichtsinhalte der anderen Lernbereiche einbezogen werden.

2.1 Sporttheorie im Profilkurs

Im Profilkurs Sport werden die Schülerinnen und Schüler erstmals in die systematische Bearbeitung von Problemstellungen des Sports eingeführt.

An ausgewählten Beispielen soll den Schülerinnen und Schülern verdeutlicht werden, wie sportliche Bewegung und sportliches Training analysiert und beschrieben, wie sportliches Verhalten untersucht und interpretiert werden kann und welche Bewertungen des Sports in der Gesellschaft möglich sind. Dabei ist die vertiefende Behandlung einzelner Aspekte der Beschäftigung mit einer Vielzahl von Aspekten vorzuziehen.

Anknüpfend an eigene Erfahrungen soll verdeutlicht werden, was es bedeutet sich theoretisch mit Sport zu beschäftigen. Ein Ausblick auf die vier Lernbereiche soll gegeben werden.

2.2 Grundkurs Sporttheorie

Schülerinnen und Schüler, die Sport als viertes Prüfungsfach gewählt haben, sollen grundlegende Erkenntnisse und Verfahrensweisen in mindestens zwei Lernbereichen der Sporttheorie erwerben.

2.3 Leistungsteilkurse Sporttheorie

Schülerinnen und Schüler, die Sport als zweites Prüfungsfach gewählt haben, sollen auf dem Niveau von Leistungskursen vertieftes wissenschaftspropädeutisches Verständnis in allen Lernbereichen der Sporttheorie erwerben und sich Spezialkenntnisse des Fachs aneignen. Dabei soll Theorie auch in ihren Anwendungsmöglichkeiten bearbeitet werden.

Der Unterricht soll wichtige Bereiche des Sports umfassen und eine systematische Bearbeitung ermöglichen. Zur Bearbeitung der festgelegten vier Lernbereiche müssen Ergebnisse verschiedener Disziplinen der Sportwissenschaft herangezogen werden. Jeder Kurs hat seinen Schwerpunkt in einem dieser Bereiche. Dies schließt nicht aus, dass Bezüge zu den anderen Lernbereichen hergestellt werden.

Der Unterricht soll wichtige Bereiche des Sports umfassen und eine systematische Bearbeitung ermöglichen. Zur Bearbeitung der festgelegten vier Lernbereiche müssen Ergebnisse verschiedener Disziplinen der Sportwissenschaft herangezogen werden. Jeder Kurs hat seinen Schwerpunkt in einem dieser Bereiche. Dies schließt nicht aus, dass Bezüge zu den anderen Lernbereichen hergestellt werden.

Der Unterricht soll den Praxisbezug enthalten, muss aber im Hinblick auf die Anforderungen im Abitur darüber hinausgehen. Die Reflexion der kulturellen und gesellschaftlichen Bedeutung des Sports muss gewährleistet werden. Dabei beziehen sich die Themen sowohl auf die sportliche Tätigkeit selbst als auch auf deren Einordnung in sportwissenschaftliche Problemstellungen und deren Interpretation. Die Anforderungen an eine wissenschaftspropädeutische Ausbildung in der gymnasialen Oberstufe werden dadurch erfüllt, dass sich die Schülerinnen und Schüler wissenschaftlich erarbeitete Erkenntnisse aneignen, dabei Methoden wissenschaftlichen Arbeitens verwenden, ihre erworbenen Kenntnisse anwenden können und in die Lage versetzt werden, begründete Stellungnahmen abzugeben. Ziel muss es auch sein, dass sich Schülerinnen und Schüler über Texte (im weitesten Sinn) ihnen sonst nicht zugängliche Erfahrungsbereiche erarbeiten und sich dazu Meinungen bilden.

Zu beachten ist, dass die in den Kursen behandelten Inhalte sowohl Fragen und Aspekte des Leistungssports als auch des Breiten- und Freizeitsports berücksichtigen.

Die in den folgenden Ausführungen benannten Inhalte sind als Beispiele zu verstehen. Der Lehrkraft kommt es zu, die Schwerpunkte und die dazu passenden Inhalte zu bestimmen.

2.3.1 Leistungsteilkurs: Sportliches Training

Ziele

In diesem Kurs sollen Bedingungen, Gesetzmäßigkeiten und Wirkungen sportlichen Trainings vermittelt werden. Die so gewonnenen Kenntnisse sollen auf unterschiedliche Formen des Trainings angewendet werden. Zu einer Beurteilung der Dosierung von Trainingsmethoden und der Anwendung von Prinzipien der Trainingsgestaltung soll hingeführt werden. Dabei sollen die Themen sowohl aus dem Bereich des Leistungssports als auch des Freizeit- und Breitensports gewählt werden.

Bezüge zu den Wissenschaftsdisziplinen Sportbiologie, Trainingslehre (-wissenschaft) und Sportpsychologie sind herzustellen.

Inhalte

- Biologisches Grundlagenwissen zum besseren Verständnis des Sporttreibens und seiner Wirkungen, z. B.
 - exemplarische Bearbeitung von Fragen der funktionellen Anatomie
 - exemplarische Bearbeitung grundlegender physiologischer Prozesse (insbesondere der Leistungsphysiologie)
 - Aufarbeitung sportmedizinischen Grundlagenwissens
 - Sportverletzungen
 - Prophylaxe von Schädigungen durch Sport
- Trainingskonzepte unter der Perspektive der Leistungssteigerung, z. B.
 - allgemeine Grundsätze für Training
 - Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Flexibilität und Koordinationsvermögen als Zielperspektiven sportlichen Trainings
 - Verfahren des Trainierens im Rückgriff auf typische Trainingsmethoden und deren Auswirkungen auf die Steigerung sportlicher Leistungsfähigkeit
 - Periodisierung als Mittel langfristiger Trainingsplanung
 - Akzentuierung bestimmter motorischer Grundeigenschaften im Training und Auswirkungen auf die anderen Grundeigenschaften
- Trainingskonzepte und ihr positiver Einfluss auf die Förderung der Gesundheit, z. B.
 - Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordinationsvermögen als Zielperspektiven gesundheitsorientierten Trainings
 - Einschätzung von Trainingsmitteln aus sportlicher und gesundheitlicher Sicht
 - unzulässige Formen des Trainings für bestimmte Adressatengruppen aus gesundheitlicher Sicht
- Gesundheit als biologisch-medizinisches und als psycho-soziales Thema, z. B.
 - das Verständnis von Gesundheitsförderung durch Training aus der Sicht von Sportmedizinern
 - Möglichkeiten und Grenzen der Gesundheitsförderung durch Ausdauertraining
 - der ganzheitliche Gesundheitsbegriff der WHO und der Sportwissenschaft
- Doping - eine Form der verbotenen Steigerung der sportlichen Leistung, z. B.
 - Verfahren/Mittel zum Doping und deren kurz- und längerfristige Wirkung
 - exemplarische Bearbeitung des Wirkmechanismus von Dopingmitteln und der damit verbundenen Risiken für die Gesundheit
 - Doping als sportethisches Problem.

2.3.2 Leistungsteilkurs: Bewegungslehre im Sport

Ziele

In diesem Kurs sollen grundlegende Kenntnisse über die Analysemöglichkeiten von sportlichen Bewegungen und über motorische Lernprozesse vermittelt werden. Methoden der Bewegungsanalyse sollen geübt, das Fehlersehen soll systematisch entwickelt werden.

Praxisbezüge sind exemplarisch herzustellen.

Bezüge sind zur Bewegungs- und Trainingswissenschaft sowie zur (Sport)Psychologie herzustellen.

Inhalte

- Analyse von Bewegungsstrukturen, z. B.
 - Kategorien zur Bewegungsbeschreibung
 - Konzepte für Bewegungsanalysen
 - Bewegungseigenschaften in ihrer Bedeutung für das Bewegungsklernen
- Exemplarische Aufarbeitung biomechanischer Kategorien, z. B.
 - Bewegungsmerkmale
 - kinematische Analysen
 - Prinzipien der Biomechanik
- Bearbeitung von Lehr-Lernprozessen im Sport, z. B.
 - exemplarische Analyse von motorischen Lernmodellen in Anbindung an eigene Lernerfahrungen
 - Verfahren des Lehrangebots (z. B. methodische Übungsreihen)
 - Lernhilfen als Unterstützung des Lernprozesses
 - neurophysiologische Aspekte des Bewegungsklernens
 - der Lernende im Zentrum des Bewegungsklernens
- Subjektive Verarbeitung von Bewegungserfahrungen, z. B.
 - Störung und Wiederherstellung des Gleichgewichts
 - Einfluss von Angst auf die Bewegungssteuerung
 - Freude an gelungenen Bewegungen
- Bewegungsmöglichkeiten und -einschränkungen in Abhängigkeit vom Alter, z. B.
 - Beweglichkeit von Kleinkindern
 - Beweglichkeit im Jugendalter
 - die Versteifung von Gelenken durch fehlende Bewegung und mangelnde Übung
 - die mit zunehmendem Alter verbundene Einschränkung von Bewegungsmöglichkeiten und damit gegebenen eingeschränkten Lernmöglichkeiten

2.3.3 Leistungsteilkurs: Sportliches Handeln

Ziele

In diesem Kurs soll das sportliche Handeln in seiner Abhängigkeit von psychischen und sozialen Zusammenhängen untersucht werden. Theorien zur Beurteilung menschlichen Verhaltens im Sport sollen bei der Bearbeitung gegenwärtig aktueller Themen vermittelt werden. Bezüge zu den Wissenschaftsdisziplinen Sportpsychologie und Sportsoziologie sind herzustellen.

Inhalte

- Sportliche Leistung und sportliches Spiel, z. B.
 - Sportliche Leistung, Definition von Leistung, Leistungsdenken im Sport
 - das Spielmoment im sportlichen Handeln
 - Leistung und Spiel als fundamentale Kategorien des Sports
- Motivation sportlichen Handelns
 - Verständnis von Motivation
 - Leistungsmotiv und -motivation
 - motivationale Faktoren im sportlichen Handeln
- Aggression im Sport
 - Aggressionsmotiv und aggressive Handlungen
 - Theorien der Aggression
 - Möglichkeiten der Beeinflussung aggressiver Verhaltensweisen
 - der Fairplay-Gedanke
 - aggressives Zuschauerverhalten
- Kognitive Aspekte sportlicher Handlungen
 - Wahrnehmung
 - Aufmerksamkeit und Konzentration
 - Gedächtnis, Vorstellungen, Antizipation
 - Denken und Intelligenz
- Lernen sportlicher Handlungen
 - Lernmodelle
 - Handlungsregulation
 - Informationsgestaltung in Lehr- und Lernprozessen
- Sport und Persönlichkeit
 - Persönlichkeitsmerkmale von „Sportlern“ (z. B. Individual-/Mannschaftssportler; schlechter/guter Sportler)
 - Persönlichkeitsbildung durch Sport
- Sportliche Handlungsfelder
 - Sinnorientierungen für sportliches Handeln
- Training unter psychologischer Sicht

2.3.4 Leistungsteilkurs Sport in der Gesellschaft

Ziele

In diesem Kurs soll das Verhältnis zwischen dem Sport und der Gesellschaft in seinen vielfältigen Erscheinungen erarbeitet werden. Unterschiedliche Ansätze, die Bedeutung von Sport zu beurteilen, sollen analysiert und bewertet werden.

Bezüge zur Sportsoziologie, Ökonomie und Politologie sind herzustellen.

Inhalte

- Sozialisation in und durch den Sport, z. B.
 - Grundstruktur von Sportsituationen
 - Verhaltenserwartungen und soziale Rolle
 - soziale Kontrolle
 - Sozialisation in den Sport durch Sozialisationsinstanzen (Familie, soziale Schicht, Gruppe Gleichaltriger ...)

- Sozialisation durch den Sport: strukturelle Bedingungen sportlicher Sozialisationsprozesse (Erziehungsziele, Leistungsbewertung, Konkurrenz und Wettbewerb), Zuschauer-sozialisation durch „Erfolgsmodelle“.
- Der Sportler in der Gesellschaft, z. B.
 - organisatorische Bedingungen des Sports
 - die Rolle des Vereins
 - Sport als Beruf oder Sport in der Freizeit
 - Vermarktung - Kommerzialisierung, Professionalisierung
 - Konflikte/Auswüchse des Spitzensports (Doping, Hypnose, Gewalt ..)
 - Sport in den Massenmedien
- Entwicklung des Sports unter historisch-gesellschaftlichen Aspekten, z. B.
 - Konstituierung des Sports und seine Abhängigkeit von sich wandelnden Wertvorstellungen
 - Institutionalisierung des Sports, die Bildung von Organisationen - auch in anderen Ländern
 - der Einfluss gesellschaftlicher Normen auf das Sporttreiben, Vergleich heute geltender Normen in verschiedenen Ländern
 - historischer Wandel der Rolle der Frau im Sport
- Sport und seine politischen Aspekte, z. B.
 - sportliche Erfolge als Mittel der nationalen Repräsentationen (z. B. bei Olympischen Spielen)
 - Sport als Mittel, mit dem politische Konflikte ausgetragen werden können (z. B. Boykott)
 - Sport - ein Mittel der Völkerverständigung
 - Abhängigkeit des Sports von innenpolitischen Rahmenbedingungen
- Sportveranstaltungen als gesellschaftliches Phänomen, z. B.
 - Großveranstaltungen im Sport und damit verbundene Probleme
 - sportlicher Wettkampf und die Bedeutung seiner Regeln
 - die Gewaltthematik im Bereich des Sports
- Sport und Umwelt

Anhang 1

Kurs Turnen

Beispiele für leichte (L), mittlere (M) und schwierige (S) Elemente an den Geräten (außer Sprung)

Elemente oder Verbindungen, die nachfolgend nicht aufgeführt sind, werden von der verantwortlichen Lehrkraft ihrem Schwierigkeitsgrad entsprechend zugeordnet.

Barren - Jungen

(L) leichte Elemente und Verbindungen

- Rolle vorwärts aus dem Grätschsitz in den Grätschsitz
- Kippe in den Grätschsitz („*Taucheraufschwung*“)
- Schwingen mit Grätschen und Schließen der Beine vorne und hinten
- Schwungstemme vorwärts in den Grätschsitz
- Oberarm-Kippe in den Grätschsitz
- Kehren mit 1/4 Drehung (Abgang)
- Wende mit ¼ Drehung (Beine mindestens 30°)

(M) mittlere Elemente und Verbindungen

- Schwungstemme rückwärts (Beine in Holmenhöhe)
- Oberarm-Kippe in den Stütz
- Kippaufschwung (Laufkippe) am Ende des Barrens
- Rückschwung im Stütz in den Oberarmstand
- Wende rechts mit 1/2 Drehung rechts oder gegengleich (Wendekehre)
- Kehre mit 1/2 Drehung zum Holm
- Wende (Beine mindestens 60°)
- Felgrolle rückwärts in den Oberarmhang

(S) schwierige Elemente und Verbindungen

- Schwungstemme rückwärts (Füße und Hüfte in Schulterhöhe)
- Schwungstemme vorwärts
- Oberarm-Kippe: Aus dem Stütz Fallen in die Oberarm-Kipplage, Oberarm-Kippe in den Stütz
- Kippaufschwung (Lauf- oder Schwebekippe) in der Mitte des Barrens
- Felgunterschwung („*Schwabenkippe*“)
- Felgrolle rückwärts in den Stütz
- Winkelstütz, 2 Sekunden gehalten (Oberkörper – Beine 90°)
- Handstand
- Drehhocke

Boden - Jungen

(L) leichte Elemente und Verbindungen

- Sprungrolle (gebeugter Körper, „*Flugrolle*“)
- Handstand mit Abrollen
- Rolle rückwärts durch den flüchtigen Handstand
- Handstütz-Überschlag seitwärts (Rad)
- Handstütz-Überschlag seitwärts mit 1/4 Drehung (Radwende)

(M) mittlere Elemente und Verbindungen

- Handstand mit 1/2 Drehung im Handstand
- Handstütz-Überschlag seitwärts (Rad) links und rechts
- Handstütz-Überschlag seitwärts (Rad) einarmig
- Sprungrolle vorwärts (gebeugter Körper), Aufstehen mit gestreckten Beinen gebückt oder gegrätscht
- Felgrolle rückwärts in den Handstand mit gestreckten Beinen, aber gebeugten Armen
- Handstütz-Überschlag seitwärts mit 1/4 Drehung (Radwende), Strecksprung mit 1/2 Drehung, Sprungrolle
- Salto vorwärts gehockt mit Sprungbrett, Landung wahlweise auf Weichboden
- Standwaage mit direkt anschließendem Aufschwinger in den Handstand

(S) schwierige Elemente und Verbindungen

- Handstütz-Überschlag vorwärts (Landung auf beiden oder auf einem Bein)
- Kopfstütz- oder Nackenstütz-Überschlag in den gestreckten Stand
- Flick-Flack
- Salto vorwärts gehockt, Absprung von der Bodenmatte
- Salto rückwärts gehockt
- Felgrolle rückwärts in den Handstand mit gestreckten Armen und Beinen

Reck - Jungen

(L) leichte Elemente und Verbindungen

- Hüftaufschwung
- Hüftumschwung rückwärts („*Bauchwelle*“)
- Felgunterschwingung aus dem Stütz
- Überspreizen, 1/2 Drehung, Rückspreizen
- Hockwende (Abgang)

(M) mittlere Elemente und Verbindungen

- Laufkippe
- Hüftumschwung vorlings vorwärts
- Hocke aus dem Stütz
- Aufgrätschen mit Unterschwingung (Abgang)
- Unterschwingung im Kammgriff, Rückschwung mit Umspringen in den Ristgriff (sprunghohes Reck)

(S) schwierige Elemente und Verbindungen

- Schwebekippe (Stützreck)
- Langhangkippe
- Fallkippe
- Stemmaufschwung rückwärts („*Schwungstemme*“)
- aus dem Abschwinger Riesenfelaufschwung in den Stütz („1/2 Riese“)
- aus dem Vorschwing Salto rückwärts gehockt
- freier Felgumschwung

Boden - Mädchen

(L) leichte Elemente und Verbindungen

Turnerische Elemente:

- Rolle vorwärts, Strecksprung mit 1/2 Drehung
- Handstand mit Abrollen
- Handstütz-Überschlag seitwärts (Rad)
- Handstütz-Überschlag seitwärts mit 1/4 Drehung (Radwende)

Gymnastische Elemente:

- Pferdchensprung
- Schrittsprung
- Schersprung
- Standwaage
- hohes Anspreizen rechts und links

(M) mittlere Elemente und Verbindungen

Turnerische Elemente:

- Sprungrolle (gebeugter Körper, „*Flugrolle*“)
- aus der Standwaage Handstand mit Abrollen
- Rolle rückwärts durch den flüchtigen Handstand
- Handstütz-Überschlag seitwärts (Rad) rechts und links
- Felgrolle rückwärts in den Handstand mit gestreckten Beinen, aber gebeugten Armen
- Handstütz-Überschlag seitwärts mit 1/4 Drehung (Radwende), Strecksprung mit 1/2 Drehung
- Handstand aus dem beidbeinigen Abdruck

Gymnastische Elemente:

- Spreizsprung
- Anschlagsprung
- Strecksprung mit 1/1 Drehung
- Pferdchensprung mit 1/1 Drehung
- Durchschlagsprung
- Spagat

(S) schwierige Elemente und Verbindungen

Turnerische Übungsteile:

- Handstütz-Überschlag vorwärts (Landung auf beiden oder auf einem Bein)
- Handstütz-Überschlag seitwärts mit 1/4 Drehung in die Bewegungsrichtung (Radüberschlag)
- Bogengang vorwärts oder rückwärts
- Flick-Flack
- Salto vorwärts gehockt (Sprungbrett und Weichboden zugelassen)
- Salto rückwärts gehockt
- Felgrolle rückwärts in den Handstand mit gestreckten Armen und Beinen

Gymnastische Elemente:

- Sprungkombination aus mindestens drei Sprüngen (mindestens ein Sprung aus (M))

Stufenbarren oder Reck - Mädchen

Die offiziellen Höhen der Holme (2.30 m/1.50 m) sind anzustreben, bei den Schwierigkeitsstufen 1 bis 4 (S1 bis S4) aber nicht unbedingt einzuhalten.

(L) leichte Elemente und Verbindungen

- Hüftaufschwung aus der Schrittstellung
- Drehhocke (Hockwende)
- Sprung in den Stütz, Vorschwingen, Rückschwingen, Überspreizen
- Sprung in den Hang am hohen Holm, Überhocken beider Beine in den Liegehang
- Felgunterschwung aus dem Stand
- Hüftaufschwung aus dem Liegehang mit Aufsetzen eines Fußes
- Hüftabzug aus dem Stütz am hohen Holm zum Liegehang

(M) mittlere Elemente und Verbindungen

- Absprung und Einspreizen am niedrigen Holm mit sofort anschließendem Griff zum oberen Holm und 1/2 Drehung in den Liegehang
- Hüftaufschwung aus der Schlussstellung
- Hüftumschwung rückwärts („*Bauchwelle*“)
- Spreizumschwung vorwärts („*Mühlumschwung*“)
- Felgunterschwung aus dem Stütz am niedrigen Holm
- Hohe Wende
- aus dem Rückschwung Durchhocken eines Beines
- Aufstemmen
- Unterschwingung mit gegrätschten Beinen aus dem Stand auf dem niedrigen Holm, Griff am hohen Holm
- Innenseitsitz, Zwiegriff am hohen Holm, Unterschwingung mit 1/2 Drehung in den Langhang, Vor-Rückschwingen, Überhocken eines oder beider Beine in den Liegehang (zählt als 2 Elemente)

(S) schwierige Elemente und Verbindungen

- Sprung in den freien Stütz am niedrigen Holm, Hüftumschwung rückwärts
- Hüftumschwung rückwärts am hohen Holm aus dem Stütz oder aus dem Stand auf dem niedrigen Holm
- Handstütz-Überschlag seitwärts oder vorwärts (als Abgang)
- Spreizumschwung vorwärts („*Mühlumschwung*“) mit sofort anschließendem Griff zum hohen Holm
- Hüftumschwung vorwärts
- Felgunterschwung aus dem Stütz am hohen Holm
- Unterschwingung mit gegrätschten Beinen aus dem Stütz
- Kippaufschwung rücklings vorwärts („*Wolkenschieber*“)
- Kippaufschwung aus dem Liegehang
- Lauf- oder Schwebekippe
- Spreiz-Kippaufschwung
- aus dem Stütz Aufhocken beider Beine
- aus dem Rückschwung Durchhocken beider Beine

Schwebebalken - Mädchen

(L) leichte Elemente und Verbindungen

Auf- und Abgänge:

- Drehhocke (Hockwende)
- Sprung in den Seitstütz mit Überspreizen eines Beines, 1/4 Drehung in den Grätschsitz
- Grätschwinkelsprung
- Strecksprung mit Vorhochhocken und Hochführen der Arme (Hocksprung)

Sprünge, Drehungen u. a.:

- Strecksprung (auch aus der Hocke in die Hocke) mit Beinwechsel
- Pferdchensprung
- Nachstellhüpfer rechts und links
- Hocksprung
- Spreizsprung
- Hüpfer rechts und links mit Vorhochspreizen des Schwungbeines
- Schwebesitz, Aufrichten
- Kniewaage
- 1/2 Drehung im ein- oder beidbeinigen Ballenstand
- 1/2 Drehung im Hockstand

(M) mittlere Elemente und Verbindungen

Auf- und Abgänge:

- Aufhocken
- Aufhocken im Seitspreizen eines Beines

- Aufgrätschen
- Handstütz-Überschlag seitwärts mit 1/4 Drehung (Radwende)
- Handstütz-Überschlag seitwärts (Rad)

Sprünge, Drehungen u. a.:

- Schrittsprung
- Spreizsprung aus der Hocke in die Hocke
- Schersprung
- Standwaage
- 1/1 Drehung auf einem Bein
- Rückschwingen der Beine aus dem Schwebesitz zum Aufhocken
- Rolle vorwärts aus dem Ausfallschritt
- Rolle rückwärts (Kopf in Seithalte) in die Kniewaage

(S) schwierige Elemente und Verbindungen

Auf- und Abgänge

- Aufhocken mit freiem Seitspreizen und 1/4 Drehung mit in Hüfthöhe gehaltenem Bein
- Durchhocken in den Streckesitz
- freies Auflaufen (Balkenhöhe > 1.10 m)
- Aufrollen
- Handstütz-Überschlag seitwärts mit 1/4 Drehung in den Querstand rücklings (Radüberschlag)
- einarmiger Handstütz-Überschlag (auch mit 1/2 Drehung)
- Handstütz-Überschlag
- Überschlag seitwärts mit 1/4 Drehung (Freie Radwende)

Sprünge, Drehungen u. a.:

- Durchschlagsprung
- Sprungkombination von mindestens zwei Sprüngen
- Sohlenstand mit Seitspreizen gefasst
- (flüchtiger) Handstand
- Handstütz-Überschlag seitwärts (Rad)
- freies Senken in den Schwebesitz und freies Aufstehen
- schnelle Rolle vorwärts
- Rolle rückwärts über den Kopf
- Spagat