

Bewegungsfeld „Spielen“

Spielen bezieht sich auf Bewegungs- und Sportspiele. Dieses Bewegungsfeld fördert besonders die Entwicklung der allgemeinen und spielformbezogenen Spielfähigkeit, die Anwendung von Regeln, die Auseinandersetzung mit variablen Spielsituationen und soziales Handeln im Spiel. Am Ende von Schuljahrgang 9 sind mindestens zwei verschiedene Zielschussspiele (z.B. Handball, Fußball, Basketball, Hockey, Lacrosse usw.), ein Rückschlagspiel (z.B. Volleyball, Badminton, Tischtennis, Tennis usw.) und ein Endzonenspiel (z.B. Ultimate Frisbee, Flag Football, Touch Rugby usw.) aus dem Bereich der Sportspiele zu berücksichtigen. Bis zum Ende von Schuljahrgang 10 ist ein weiteres Rückschlagspiel einzubeziehen.

Dieses Bewegungsfeld umfasst:

- das Erfassen von Strukturelementen (z.B. Spielidee, Mannschaftsgrößen, Spielerrollen usw.) eines Spieles,
- das Entwickeln und Erproben von eigenen Spielen,
- das Anwenden von spielbezogenen Bewegungsformen und Techniken,
- das Verändern von Rahmenbedingungen und Regeln,
- das Einhalten von Regeln und von Fairplay,
- das Umgehen mit Sieg und Niederlage,
- das Akzeptieren von Schiedsrichterentscheidungen und das Durchführen von Schiedsrichtertätigkeiten.

Erwartete Kompetenzen	am Ende von Schuljahrgang 6	am Ende von Schuljahrgang 8	am Ende von Schuljahrgang 10
	Die Schülerinnen und Schüler...		
Allgemeine und sportspielspezifische Spielfähigkeit entwickeln	<ul style="list-style-type: none"> • spielen ein selbst entwickeltes Kleines Spiel, • wenden elementare Spielregeln an. 	<ul style="list-style-type: none"> • spielen unterschiedliche Sportspiele, • wählen Spielregeln situationsangemessen aus und wenden diese an. 	<ul style="list-style-type: none"> • spielen auch selbstständig entwickelte Varianten von Sportspielen, • wenden komplexe Regeln an.
	<ul style="list-style-type: none"> • erkennen Strukturelemente und Regeln eines Kleinen Spiels. 	<ul style="list-style-type: none"> • verstehen Strukturelemente und Regeln eines Sportspieles. 	<ul style="list-style-type: none"> • reflektieren ausgewählte Strukturelemente und Regeln eines Sportspieles, • sind sich ihrer Handlungsentscheidungen bewusst.
	<ul style="list-style-type: none"> • wenden grundlegende Techniken von Sportspielen in spielgemäßen Situationen an, • wenden einfache taktische Maßnahmen an. 	<ul style="list-style-type: none"> • wenden sportspielspezifische Techniken an, • wenden sportspielspezifische taktische Maßnahmen an. 	<ul style="list-style-type: none"> • wenden komplexe Bewegungsformen und Techniken situationsangemessen an, • wenden sportspielspezifische taktische Maßnahmen situationsangemessen an.
	<ul style="list-style-type: none"> • erkennen einfache taktische und technische Anforderungen eines Sportspieles. 	<ul style="list-style-type: none"> • verstehen Spielprozesse. 	<ul style="list-style-type: none"> • reflektieren Spielprozesse.
Fairplay praktizieren	<ul style="list-style-type: none"> • spielen fair, • spielen mannschaftsdienlich, • setzen sich aktiv für eine faire Spielgestaltung ein. 		

	<ul style="list-style-type: none"> gehen angemessen mit Sieg und Niederlage um, übernehmen Verantwortung für faires Verhalten innerhalb der eigenen Mannschaft, reflektieren die Merkmale eines fairen Spiels. 					
Schiedsrichtertätigkeiten akzeptieren und durchführen	<ul style="list-style-type: none"> spielen unter Berücksichtigung von Schiedsrichterentscheidungen. 		<ul style="list-style-type: none"> führen Schiedsrichtertätigkeiten unter Berücksichtigung ausgewählter Spielregeln aus. 		<ul style="list-style-type: none"> führen Schiedsrichtertätigkeiten in eigener Verantwortung aus. 	
	<ul style="list-style-type: none"> erkennen den Nutzen von Schiedsrichterentscheidungen und akzeptieren diese. 		<ul style="list-style-type: none"> beurteilen die Rolle des Schiedsrichters. 		<ul style="list-style-type: none"> reflektieren ihre eigene Schiedsrichtertätigkeit. 	
Unterrichtsinhalte	<p>Jhg. 5 Kleine Spiele: Spielfähigkeit entwickeln</p> <ul style="list-style-type: none"> Allgemeine Ballschule (Prellen, Fangen, Werfen, Freilaufen) Spiele entwickeln (Regeln finden, Schiedsrichtertätigkeiten übernehmen, mit Sieg & Niederlage umgehen ggf. anhand des Pyramidenspiels) <p>Fairplay & Regeln</p> <ul style="list-style-type: none"> Je nach Spiel 	<p>Jhg. 6 Kleine Spiele: Spielfähigkeit entwickeln</p> <ul style="list-style-type: none"> Ballspieltaktik (Bälle annehmen, sichern, abgeben, erobern, final verwerten) Spielerziehung (Raum/Gegner überwinden) <p>Fairplay & Regeln</p> <ul style="list-style-type: none"> Je nach Spiel 	<p>Jhg. 7 Volleyball: Spielfähigkeit Entwickeln</p> <ul style="list-style-type: none"> oberes Zuspiel mit max. Ballkontrolle & variierenden Richtungen/ Positionswechseln Prinzipien des Spielverhaltens: Ball beobachten – sich zum Ball bewegen – zum Ball ausrichten – Stehen – Spielen untere Angabe Kleinfeldvolleyball (2:2 → 4:4) mit takt. Problemen und Problemlösungen Entwicklung eigener Varianten (z.B. Ball über die Schnur/ weniger Kontakte/...) <p>Fairplay & Regeln</p> <ul style="list-style-type: none"> 3 Ballkontakte Netzberührung 	<p>Jhg. 8 Fußball: Spielfähigkeit entwickeln</p> <ul style="list-style-type: none"> Einführung techn. Grundfertigkeiten (Ballführung/ Dribbeln, Zuspiel und Ballannahme mit der Innenseite/ Passen, Schießen mit dem Innenspann) Anwendung takt. Maßnahmen (Zweikampfverhalten, Spielerpositionen) Kleinfeldspiele 5:5, → 7:7, Entwicklung eigener Varianten wie das Spiel auf mehrere Tore/mit anderen Bällen/... <p>Fairplay & Regeln</p> <ul style="list-style-type: none"> Foulspiel 	<p>Jhg. 9 Volleyball: Spielfähigkeit entwickeln</p> <ul style="list-style-type: none"> oberes und unteres Zuspiel auch nach schwieriger zu erreichenden Bällen & variierenden Richtungen/ Positionswechseln Taktische Grundprinzipien (z.B. Positionsspiel) <i>DIF</i> Obere Angabe/ Frontaler Angriffsschlag <p>Fairplay & Regeln</p> <ul style="list-style-type: none"> 3 Ballkontakte Netzberührung 	<p>Jhg. 10 Fußball: Spielfähigkeit entwickeln</p> <ul style="list-style-type: none"> Vertiefung techn. Grundfertigkeiten (Dribbeln (<i>DIF</i> beidfüßig), Passvarianten (z.B. Außenriss), Torschussvarianten (z.B. Vollspann) Anwendung takt. Maßnahmen (Zweikampfverhalten, Doppelpass) Kleinfeldspiele (5:5, 7:7), optionale <i>DIF</i> Großfeldspiel 11:11, Überzahlspiel (2:1, 3:2, ...) <p>Fairplay & Regeln</p> <ul style="list-style-type: none"> Foulspiel ggf. Abseits

	<p>Überprüfung: Anwendung der techn. Prinzipien des Spielens (z.B. der Ballschule) und des Fairplay in einem kleinen Spiel</p>	<p>Überprüfung: Anwendung der takt. Prinzipien des Spielens (z.B. der Ballspieltaktik) und des Fairplay in einem kleinen Spiel</p> <p>Basketball: Spielfähigkeit entwickeln</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kleine Basketballspiele (Reboundball, Turmball) • Einführung techn. Grundfertigkeiten (Dribbeln Stand /Bewegung, beidhändiges Passen/Fangen, Positionswürfe) • Parteiball- und Gleichzahlspiele (3:3 → 5:5 ; 3:3 auf einen Korb) <p>Fairplay & Regeln</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schrittregel • Doppeldribbel <p>Überprüfung: Technik (z.B. Parcours oder Komplexübung), Spiel (3:3)</p>	<p>Überprüfung: Technik (z.B. Komplexübung), Spiel (2:2, 4:4)</p> <p>Rugby: Spielfähigkeit entwickeln</p> <ul style="list-style-type: none"> • Körperkontaktspiele • Einführung techn. Grundfertigkeiten (Laufen mit Ball, Pass nach hinten, Ball annehmen/ in Endzone ablegen) • Einführung ins Tackling (im Knien → im Hocken → im Stehen → im Spiel) • Spielformen ohne Tackling (Touch-Rugby, Flag-Rugby, Ablegeball, Spiel 7:7 auf großem Feld) <p>Fairplay & Regeln</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verantwortungsvoller Umgang mit dem Gegner/Partner • Sicherheitshinweise beim Tackling <p>Überprüfung: Technik (z.B. Tackling-Pass Komplexübung), Spiel (7:7)</p>	<p>Überprüfung: Technik (z.B. Technikparcours), Spiel (5:5, 7:7)</p> <p>Basketball: Spielfähigkeit entwickeln</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vertiefung techn. Grundfertigkeiten (Brust-, Bodenpass; Dribbeln mit rechts/ links; Korbleger) • Takt. Grundprinzipien (Handwechsel beim Dribbeln, Überzahlspiel 2:2+1, DIF Spielpositionen) • Freies Spiel 5:5 (regelgeleitet), DIF 4:4 aufgrund der Hallengröße <p>Fairplay & Regeln</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schrittregel • Doppeldribbel • Aus-Ball • Anwurf nach Korbtreffer <p>Überprüfung: Technik (z.B. Parcours oder Komplexübung), Spiel (5:5)</p>	<p>Überprüfung: Technik (z.B. Komplexübung), Spiel (3:3, 6:6)</p> <p>Tischtennis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schlägerhaltung in Wechselwirkung mit Rotation und Ballplatzierungen • Ballflugbahn, -treffpunkt, -kontrolle • Schlagposition und Beinarbeit zwischen den Schlägen zur Positionsänderung • Schlagtechniken: VH-/RH Konter, RH Block, VH Topspin, RH/VH Schupf, Konter-/ Schupfaufschläge) • Beinarbeit/Positionsänderungen durch parallele/ diagonale Platzierungen in regelmäßigen Übungen • Freies Spiel (regelgeleitet) <p>Überprüfung: Schlagtechniken, Anwendung im Spiel</p>	<p>Überprüfung: Technik (z.B. Technikparcours), Spiel (5:5, 7:7)</p> <p>Tischtennis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Takt. zielgerichteter Umgang mit Rotation und Platzierungen (DIF takt. Grundzüge einer aggressiven Spielführung als Aufschläger) • Vertiefung der Schlagtechniken • Variierende Platzierungen in unregelmäßigen, wett-kampfnäheren Übungsformen • DIF Ballkontrolle bei erhöhter Risikobereitschaft • Freies Spiel (regelgeleitet) <p>Überprüfung: Schlagtechniken, Anwendung im Spiel, freies Spiel</p>
--	---	--	--	--	--	--

<p>Medienkompetenz</p> <p>1) Schülerinnen und Schüler planen Medienproduktionen und gestalten, präsentieren und veröffentlichen in verschiedenen Formaten unter Beachtung rechtlicher Vorgaben.</p> <p>2) Schülerinnen und Schüler bewerten und nutzen effektive digitale Lernmöglichkeiten (und digitale Werkzeuge) sowie Medien zum Lernen, Arbeiten und Problemlösen.</p>				<p>Erstellung einer Präsentation (z.B. Video-tutorial, Keynote, Fotostrecke, ...) zum Thema Basketball (Korbleger) mit der Möglichkeit zur Veröffentlichung (z.B. klassen-intern, Online Plattform, ...). [1]</p>	<p>Auseinandersetzung mit einer bestimmten Bewegung/einer bestimmten Technik (z.B. mithilfe von Videos, Bewegungsreihen, Animationen, ...) im Ziel-sport Volleyball, um Probleme zu erkennen und die Bewegung/Technik in Grobform zu erlernen (z.B.: Bagger- oder Pritschtechnik, Hoher Aufschlag, Angriffsschlag, ...). [2]</p> <p>Auseinandersetzung mit einer bestimmten Bewegung/einer bestimmten Technik (z.B. mithilfe von Videos, Bewegungsreihen, Animationen...) im Ziel-sport Tischtennis, um Probleme zu erkennen und die Bewegung/Technik in Grobform zu erlernen (z.B.: Schupf-, Block- oder Topspin-Technik). [2]</p>	
--	--	--	--	---	---	--

Bewegungsfeld „Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen“¹

Die physikalischen Eigenschaften des Wassers, insbesondere der Zusammenhang von Vortrieb, Auftrieb und Widerstand, führt zu einem grundsätzlich anderen Bewegungserleben als an Land. Diese Besonderheit eröffnet den Schülerinnen und Schülern vielfältige Bewegungserfahrungen (Gleiten, Tauchen, Treiben-Lassen) und schafft somit einen abwechslungsreichen Bewegungsraum. Durch Schwimmen, Tauchen und Wasserspringen wird die Fähigkeit entwickelt, sich sicher im Wasser zu bewegen.

Dieses Bewegungsfeld umfasst:

- das Bewältigen des Wassers bis zum sicheren Bewegen im Wasser,
- das Entwickeln und Verbessern von Schwimmfertigkeiten und Schwimmtechniken,
- das Springen ins Wasser,
- das Orientieren im und unter Wasser,
- die Kenntnis von Rettungsfertigkeiten und die Bereitschaft zum Helfen und Retten,
- das Einhalten von Baderegeln und Hygienevorschriften.

Erwartete Kompetenzen	am Ende von Schuljahrgang 6	am Ende von Schuljahrgang 10
	Die Schülerinnen und Schüler ...	
Sich schwimmend im Wasser fortbewegen	<ul style="list-style-type: none"> • demonstrieren das Schwimmen in einer Gleichzug- oder einer Wechselzugtechnik, • schwimmen 15 Minuten ausdauernd, • führen einen Startsprung vom Beckenrand oder Startblock aus. 	<ul style="list-style-type: none"> • demonstrieren das Schwimmen in einer Gleichzug- und einer Wechselzugtechnik, • schwimmen ausdauernd unter Berücksichtigung der individuellen Zeit- und Streckeneinteilung, • schwimmen schnell eine vorgegebene Strecke in einer selbst gewählten Schwimmtechnik inklusive Start und Wenden.
	<ul style="list-style-type: none"> • schätzen ihre Schwimmfähigkeit richtig ein und wechseln bei Bedarf die Lage. 	<ul style="list-style-type: none"> • geben nach vorgegebenen Kriterien Bewegungskorrekturen.
Springen und Tauchen	<ul style="list-style-type: none"> • präsentieren nach vorgegebenen Kriterien zwei unterschiedliche Sprünge vom Startblock oder 1-Meter-Brett, • orientieren sich unter Wasser und bewegen sich zielgerichtet fort. 	<ul style="list-style-type: none"> • springen mit einem oder mehreren Partnerinnen/Partnern synchron, • tauchen mindestens 10 Meter weit.

¹ In den Schuljahrgängen 5 und 6 sind mindestens 20 Unterrichtsstunden (vgl. RdErl. d. MK v. 1.2.2005 „Sportunterricht in den Schuljahrgängen 5 und 6 an der Hauptschule, der Realschule und am Gymnasium“), in den Schuljahrgängen 7 – 10 sind mindestens 40 Unterrichtsstunden zu erteilen (Möllering, M., „Die Bestimmungen zum Schwimmunterricht und rechtliche Fragen zum Schwimmen im Schulsport.“ Schulverwaltungsblatt Niedersachsen, 2/2005, S. 92-95). Die Verteilung der Unterrichtsstunden liegt in der Zuständigkeit der Schule.

	<ul style="list-style-type: none"> • vergleichen die Anforderungen beim Springen oder beim Tauchen. 	<ul style="list-style-type: none"> • stimmen ihre Bewegungen mit anderen ab, • reflektieren die spezifischen Anforderungen und die individuelle Beanspruchung des Streckentauchens. 	
Helfen und Retten	<ul style="list-style-type: none"> • transportieren allein und gemeinsam Gegenstände schwimmend durch das Wasser, • wenden grundlegende Fertigkeiten zur Selbstrettung an. 	<ul style="list-style-type: none"> • transportieren eine Partnerin/einen Partner über eine vorgegebene Distanz sicher, • demonstrieren grundlegende Fertigkeiten zur Selbst- und zur Fremdrettung. 	
	<ul style="list-style-type: none"> • erkennen Gefahrensituationen und verhalten sich entsprechend. 	<ul style="list-style-type: none"> • kennen Hilfsmaßnahmen zur Selbst- und zur Fremdrettung. 	
Unterrichtsinhalte	<p>Jhg. 6 Sich schwimmend im Wasser fortbewegen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Übungen zur Wasserlage und zum Gleiten • Einführung bzw. Vertiefung des Brustschwimmens (Gebrauchstechnik) • Armzug/Schwunggrätsche/Gleitphase • Koordination der Atmung (Kopfsteuerung) • Einführung bzw. Vertiefung der hohen Wende (Kippwende) <p><i>Techniküberprüfung im Brustschwimmen: Ausdauerschwimmen (15 Minuten)</i></p> <p>Springen und Tauchen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einführung bzw. Vertiefung des Startsprungs vom Beckenrand oder Startblock • Durchführung verschiedener Fuß- und Kopfsprünge vom Beckenrand oder Startblock • Durchführung von kleinen Tauchspielen • Einführung des Tauchzuges zur Vorbereitung des Streckentauchens <p>Helfen und Retten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Transportstaffeln • Einführung von einfachen Rettungsgriffen • Einführung zum Abschleppen eines Partners 	<p>Jhg 8: Sich schwimmend im Wasser fortbewegen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vertiefung des Brustschwimmens (Gebrauchstechnik) • Einführung bzw. Vertiefung des Kraulschwimmens • Beinschlag/Armzug • Koordination der Atmung • Vertiefung der hohen Wende (Kippwende) • Ausdauerschwimmen mit Lagenwechsel <p><i>Techniküberprüfung im Brust- und Kraulschwimmen mit Startsprung und Wende: Zeitschwimmen: 50m in Brust-oder Kraultechnik</i></p> <p>Springen und Tauchen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vertiefung des Startsprungs vom Beckenrand oder Startblock • Vertiefung des Tauchzuges zur Durchführung des Streckentauchens <p><i>Leistungsüberprüfung im Tauchen: Streckentauchen nach Weite</i></p>	<p>Jhg. 10: Springen und Tauchen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erarbeitung einer kurzen Kür im Synchronspringen vom Beckenrand oder Startblock <p><i>Überprüfung im Springen und Tauchen: Kürüberprüfung nach vorab entwickelten Kriterien (z.B. Synchronität, Eintauchen)</i></p> <p>Helfen und Retten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vertiefung zum Abschleppen eines Partners über mindestens 25m • Einführung bzw. Vertiefung von einfachen Rettungsgriffen • Erarbeitung von wesentlichen Verhaltensregeln beim Retten <p><i>Techniküberprüfung der Rettungsgriffe: Theorietest über Verhaltensregeln beim Retten</i></p>

Bewegungsfeld „Turnen und Bewegungskünste“

Das Bewegungsfeld beinhaltet auf der Grundlage eines erfindungsreichen und gestalterischen Umgangs mit der Bewegung die Grundfertigkeiten des Turnens (Rollen, Schwingen, Stützen, Springen, Balancieren usw.) und das gegenseitige Helfen und Unterstützen. Das erlebnisreiche Bewegen und Bewegungskunststücke können im normierten Turnen (Gerätturnen) und im nicht-normierten Turnen (Gerätelandschaften, Parkour, freies Turnen, Akrobatik usw.) erworben werden.

Dieses Bewegungsfeld umfasst:

- das Gestalten und Präsentieren von turnerischen Bewegungen,
- das Erfahren außergewöhnlicher Bewegungserlebnisse,
- das Erfahren gegenseitigen Helfens, Vertrauens und Sicherns,
- den verantwortungsbewussten Umgang mit Wagnissituationen.

Erwartete Kompetenzen	am Ende von Schuljahrgang 6	am Ende von Schuljahrgang 8	am Ende von Schuljahrgang 10
	Die Schülerinnen und Schüler ...		
An klassischen oder alternativen Turngeräten Grundfertigkeiten des Turnens ausführen	<ul style="list-style-type: none"> • verbinden und präsentieren flüssig mindestens drei unterschiedliche turnerische Bewegungen an einem Gerät oder einer vorgegebenen Gerädebahn, • präsentieren ein auf Körperspannung und Balance beruhendes Kunststück mit der Partnerin/dem Partner. 	<ul style="list-style-type: none"> • präsentieren einzeln oder in der Gruppe eine selbst entwickelte Kür an einer vorgegebenen Geräteauswahl bzw. ein auf Körperspannung und Balance beruhendes Kunststück. 	<ul style="list-style-type: none"> • präsentieren unter einer vorgegebenen Themenstellung eine selbst entwickelte Kür.
	<ul style="list-style-type: none"> • erkennen unterschiedliche Schwierigkeitsgrade von turnerischen Bewegungen, • setzen sich mit der eigenen Leistungsfähigkeit und der der Partnerin/des Partners hinsichtlich turnerischer Bewegungen auseinander. 	<ul style="list-style-type: none"> • beurteilen Präsentationen kriteriengeleitet. 	<ul style="list-style-type: none"> • interpretieren die vorgegebene Themenstellung.
Helfen und Sichern	<ul style="list-style-type: none"> • bauen Geräte und Gerätesicherungen sachgerecht auf, • wenden Hilfe- und Sicherheitsstellungen nach Vorgabe und/oder selbstständig sachgerecht an. 		
	<ul style="list-style-type: none"> • erkennen und beschreiben die Notwendigkeit von sachgerechten Geräteaufbauten und Gerätesicherungen sowie von Hilfe- und Sicherheitsstellungen, • nehmen Unterstützung an, bauen Vertrauen auf und übernehmen Verantwortung für sich und die Partnerin/den Partner. 		

Unterrichtsinhalte	Jhg. 5	Jhg. 6	Jhg. 7	Jhg. 8	Jhg. 9	Jhg. 10
	<p>An klassischen Turngeräten Grundfertigkeiten des Turnens ausführen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gleichgewichtserfahrungen • vertrauensfördernde Maßnahmen für die Hilfestellung • Rollbewegungen vw., rw., und sw. • statisches Krafttraining • Stationsarbeit zum Thema Handstand • optional: methodische Übungsreihe zum Handstand abrollen 	<p>An klassischen Turngeräten Grundfertigkeiten des Turnens ausführen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sprünge auf dem Reutherbrett • Übungen zur Körperspannung • dynamisches Krafttraining • Grätsche über den Bock • Methodische Übungsreihe zur Hocke über den Kasten 	<p>An klassischen Turngeräten Grundfertigkeiten des Turnens ausführen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufbau einer Reckanlage • Erlernen des Auf-, Um- und/oder Unterschwingung z.B. durch Stationsarbeit • Einführung Rad, Radwende, schnelle Radwende bzw. methodische Übungsreihe zum Handstand abrollen • dynamisches Krafttraining 	<p>An klassischen Turngeräten Grundfertigkeiten des Turnens ausführen</p> <ul style="list-style-type: none"> • stützen und schwingen am Parallelbarren (Pb) • Sitzformen (z.B. Außenseite am Pb) • Kehren und Wende am Pb • max. Rolle vw. am Pb • Auf- und Abgänge am Stufenbarren (Sb) • Schrauben am Sb • Auf- und Umschwünge am Sb • dynamisches Krafttraining 	<p>An klassischen Turngeräten Grundfertigkeiten des Turnens ausführen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rollen, Schwingen, Stützen, Springen, Balancieren usw. unterschiedlichen Geräten (z.B. Minitrampolin, Schwebbalken, Reck, Barren, Bock, Kasten, ...) • Rollen, Stützen, Springen, Balancieren usw. am Boden • Gleichgewichtsübungen • dynamisches Krafttraining 	<p>An <u>alternativen</u> Turngeräten Grundfertigkeiten des Turnens ausführen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Geschichte des Parkour • Stationsarbeit mit Expertenmethode • Entwicklung eines eigenen Parkourelements • Gestaltung eines Hindernisparcours • dynamisches Krafttraining
	<p><i>Turn-Kür auf Basis der genannten Elemente</i></p>	<p><i>Techniküberprüfung: Grätsche über den Bock bzw. Hocke über den Kasten</i></p>	<p><i>Techniküberprüfung: Reck oder Boden</i></p>	<p><i>Überprüfung: Turnerische Kür an dem jeweiligen Gerät</i></p>	<p><i>Überprüfung: Turnerische Kür an unterschiedlichen Geräten bzw. Boden</i></p>	<p><i>Überprüfung: Durchlaufen des Parcours auf Zeit und /oder technische Sprungausführung</i></p>
	<p>Helfen und Sichern</p> <ul style="list-style-type: none"> • ganzer Klammergriff • Hilfestellung beim Handstand(abrollen) • gegenseitiges sichern 	<p>Helfen und Sichern</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sicherungsgriff (ganzer Klammergriff) bei der Hocke über den Kasten) • gegenseitiges sichern 	<p>Helfen und Sichern</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hilfestellung bei den genannten Turnelementen • gegenseitiges sichern 	<p>Helfen und Sichern</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hilfestellung bei den genannten Turnelementen • gegenseitiges sichern 	<p>Helfen und Sichern</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hilfestellung bei den genannten Turnelementen • gegenseitiges sichern 	<p>Helfen und Sichern</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hilfestellung bei den genannten Turnelementen • gegenseitiges sichern bei den einzelnen Elementen
	<p><i>Überprüfung der Helfergriffe und Hilfestellung</i></p>	<p><i>Überprüfung der Helfergriffe und Hilfestellung</i></p>	<p><i>Überprüfung der Helfergriffe und Hilfestellung</i></p>	<p><i>Überprüfung der Helfergriffe und Hilfestellung</i></p>	<p><i>Überprüfung der Helfergriffe und Hilfestellung</i></p>	<p><i>Überprüfung der Helfergriffe und Hilfestellung</i></p>

<p>Medienkompetenz</p> <p>3) Schülerinnen und Schüler führen selbstständig komplexe Medienrecherchen durch. Sie (erheben Daten), bewerten Informationen, identifizieren relevante Quellen, verarbeiten und sichern die Ergebnisse mit selbstgewählten Methoden. Sie berücksichtigen dabei rechtliche Vorgaben (insb. Urheberrecht, Recht am eigenen Bild, Datenschutz).</p>						<p>Erstellung und Darstellung einer Präsentation (z.B. Videotutorial, Keynote, Fotostrecke, ...) zum Thema Parkour mithilfe von komplexen Medienrecherchen, Vorstellung der Sportart-Leitidee sowie Bewegungserklärungen von wesentlichen Parkour-Sprüngen mithilfe selbstgewählter Methoden. [3]</p>
---	--	--	--	--	--	---

Bewegungsfeld „Gymnastisches und tänzerisches Bewegen“

Gymnastisches und tänzerisches Bewegen stellt die kreative Auseinandersetzung mit den gymnastisch-tänzerischen Grundformen (Gehen, Laufen, Federn, Hüpfen, Springen usw.) und körperlichen Ausdrucksmöglichkeiten dar.

Dieses Bewegungsfeld umfasst:

- das Sammeln und das Vertiefen von gymnastischen und tänzerischen Grunderfahrungen,
- das Gestalten von Rhythmen mit gymnastischen und tänzerischen Mitteln,
- das gymnastische und tänzerische Bewegen mit und ohne Handgerät oder Material (hierunter sind sowohl normierte gymnastische Handgeräte als auch alternative Geräte/alternatives Material subsumiert),
- das spontane Agieren und das Reagieren als Bewegungsimprovisation,
- die Auseinandersetzung mit aktuellen gymnastischen Bewegungsformen und Trend-Tänzen.

Erwartete Kompetenzen	am Ende von Schuljahrgang 6	am Ende von Schuljahrgang 8	am Ende von Schuljahrgang 10
	Die Schülerinnen und Schüler ...		
Bewegungen rhythmisieren und Rhythmen in entsprechende Bewegungen umsetzen	<ul style="list-style-type: none"> • führen Bewegungen rhythmisch aus, • setzen Rhythmus in Bewegung um. 	<ul style="list-style-type: none"> • setzen Musik in eine Gruppenchoreografie um. 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>gestalten ein Thema mit tänzerischen Mitteln.</i>
	<ul style="list-style-type: none"> • erkennen unterschiedliche Rhythmen. 	<ul style="list-style-type: none"> • beurteilen Präsentationen kriteriengeleitet. 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>interpretieren ein Thema,</i> • <i>berücksichtigen Gestaltungskriterien wie Raum, Zeit, Dynamik, Körpertechnik/Form und ziehen diese zur Beurteilung heran.</i>
Bewegungen mit (alternativen) Geräten/Material gestalten	<ul style="list-style-type: none"> • führen Grundbewegungsformen mit einem (alternativen) Gerät/Material aus. 	<ul style="list-style-type: none"> • präsentieren eine Partner- oder Gruppenchoreografie mit Geräten. 	
	<ul style="list-style-type: none"> • kennen gymnastische Grundbewegungsformen bezogen auf Geräte/Material und setzen sie spezifisch ein. 	<ul style="list-style-type: none"> • besitzen Methodenkenntnisse zur Gestaltung und Beurteilung einer Partner- oder Gruppenchoreografie mit Geräten. 	

<p>Unterrichtsinhalte</p>	<p>Jhg 5: Rhythmisierung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Laufen zur Musik, Finden verschiedener Laufwege (z. B. vw, rw, sw, diagonal, schlangenförmig, kreisförmig...) <p>Bewegungen mit Gerät</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erlernen verschiedener Grundsprünge mit dem Seil • Entwickeln kurzer Sprungreihenfolgen in Kleingruppen <ul style="list-style-type: none"> • Mögliche Tanzstile: Rope-Skipping, Gummi Twist (als Material) <p><i>Überprüfung: Präsentation einer Gruppenchoreografie mit vorgegebenen Grundsprüngen nach herausgearbeiteten Bewertungskriterien (Rhythmusgefühl/Takt, Synchronität, Bewegungsausführung der Elemente)</i></p>	<p>Jhg 8: Rhythmisierung/Bewegungen mit Gerät</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erlernen ausgewählter Tanzschritte und möglicher Gestaltungselemente für eine Gruppenchoreografie • Erkennen von Ausdrucksqualitäten des Bewe-gens bei anderen • Erarbeiten, Dokumentieren und Präsentieren einer Partner- oder Gruppenchoreografie mit eigenen Tanzschritten/Bewegungen • Der Fokus liegt auf der kooperativen Arbeit mit Feedbackarbeit. <ul style="list-style-type: none"> • Mögliche Tanzstile: Jump Style, Hip-Hop, Reifen (als Handgerät) <p><i>Überprüfung: Präsentation einer eigenständig erarbeiteten Gruppenchoreografie in Kleingruppen nach herausgearbeiteten Bewertungskriterien (Rhythmusgefühl/Takt, Ausdruck; Synchronität, Bewegungsausführung der Elemente, Raumgestaltung)</i></p>	<p>Jhg. 10: Rhythmisierung/Bewegungen mit Gerät</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erweitern ihrer Kenntnisse hinsichtlich möglicher Gestaltungselemente (Formation, Raumwege, Zeit) • Erarbeiten kleiner, unterschiedlicher Choreografien und gegenseitiges Vermitteln dieser • Gestalten einer Gruppenchoreografie unter Einbeziehung der gelernten Gestaltungselemente • Der Fokus liegt auf der kooperativen Arbeit mit Feedbackarbeit. <ul style="list-style-type: none"> • mögliche Tanzstile: Step Aerobic (als Material), Hip-Hop, Flashmob, Contemporary <p><i>Überprüfung: Präsentation einer eigenständig erarbeiteten Gruppenchoreografie in Kleingruppen nach herausgearbeiteten Bewertungskriterien (Rhythmusgefühl/Takt, Ausdruck; Synchronität, Bewegungsausführung der Elemente, Raumgestaltung)</i></p>
----------------------------------	--	--	---

<p>Medienkompetenz</p> <p>1) Schülerinnen und Schüler planen Medienproduktionen und gestalten, präsentieren und veröffentlichen in verschiedenen Formaten unter Beachtung rechtlicher Vorgaben.</p> <p>3) Schülerinnen und Schüler führen selbstständig komplexe Medien-recherchen durch. Sie (erheben Daten), bewerten Informationen, identifizieren relevante Quellen, verarbeiten und sichern die Ergebnisse mit selbstgewählten Methoden. Sie berücksichtigen dabei rechtliche Vorgaben (insb. Urheberrecht, Recht am eigenen Bild, Datenschutz).</p>		<p>Videoaufnahme eigener Choreografien zum Thema Tanzen mit der Möglichkeit zur Erarbeitung differenzierter Beurteilungskriterien. [1]</p>	<p>Erstellung und Darstellung einer Präsentation (z.B. Videotutorial, Keynote, Fotostrecke, ...) zum Thema Tanzen mithilfe von komplexen Medienrecherchen, Vorstellung von verschiedenen Tanzstilen und deren typischen Tanzschritten mithilfe selbstgewählter Methoden. [3]</p>
--	--	--	--

Bewegungsfeld „Laufen, Springen, Werfen“

Laufen, Springen, Werfen sind grundlegende Bewegungsformen für das Erschließen alltäglicher und sportspezifischer Bewegungszusammenhänge. In diesem Bewegungsfeld werden diese nicht nur fertigkeitenorientiert differenziert entwickelt, sondern auch im Hinblick auf die individuelle Leistungssteigerung und das sozial-affektive gemeinsame Sporttreiben vermittelt. Es beinhaltet sowohl leichtathletische Disziplinen, ausgewählte Aspekte der Kinder- und Spilleichtathletik als auch alternative Bewegungs- und Wettkampfformen. Auch das Miteinander in unterstützenden Bewegungsbeziehungen sowie die Entwicklung eines Gefühls für das Gelände sind dabei wesentlich.

Dieses Bewegungsfeld umfasst:

- das Laufen in Anpassung an äußere Bedingungen und auf schnelle, rhythmische und/oder orientierende Weise,
- das Erkennen der individuell richtigen Zeit- und Streckeneinteilung beim Laufen,
- das Erleben des Springens in die Weite und in die Höhe,
- die Ausbildung der Wurfgewandtheit und das Beherrschen geeigneter Wurf- bzw. Stoßtechniken,
- das Erkennen der eigenen Leistungsfähigkeit im Vergleich mit anderen,
- die Reflexion der eigenen Leistung,
- das Anregen zum Wettfeiern durch leichtathletische Mehrkämpfe.

Erwartete Kompetenzen	am Ende von Schuljahrgang 6	am Ende von Schuljahrgang 8	am Ende von Schuljahrgang 10
	Die Schülerinnen und Schüler ...		
Individuelles Lauftempo an Streckenlänge, verschiedene Untergründe und Bedingungen anpassen	<ul style="list-style-type: none"> • laufen ausdauernd unter Berücksichtigung der individuellen Zeit- und Streckeneinteilung. 		<ul style="list-style-type: none"> • laufen eine Langstrecke ohne Pause ausdauernd.
	<ul style="list-style-type: none"> • schätzen ihr persönliches Belastungsempfinden ein. 	<ul style="list-style-type: none"> • beurteilen ihre individuelle Leistungsfähigkeit. 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>setzen sich selbst eigene Ziele auf der Grundlage der Analyse der bisherigen Ausdauerläuferfahrungen.</i>
Auf kurzer Strecke schnell laufen	<ul style="list-style-type: none"> • laufen eine kurze Strecke in maximalem Tempo, • erproben unterschiedliche Starttechniken. 		<ul style="list-style-type: none"> • laufen eine Sprintstrecke in maximalem Tempo, • wenden den Tiefstart an.
		<ul style="list-style-type: none"> • vergleichen und reflektieren unterschiedliche Starttechniken. 	
Weit werfen bzw. stoßen	<ul style="list-style-type: none"> • werfen einen Schlagball und/oder andere Wurfgegenstände aus der Wurfauslage möglichst weit. 	<ul style="list-style-type: none"> • werfen einen Wurfball in Schlagwurftechnik möglichst weit, • erproben unterschiedliche Wurf- und Stoßtechniken. 	<ul style="list-style-type: none"> • werfen und/oder stoßen in mindestens zwei unterschiedlichen Wettkampfdisziplinen.
	<ul style="list-style-type: none"> • beschreiben und erkennen Unterschiede verschiedener Bewegungslösungen bei sich und bei anderen. 	<ul style="list-style-type: none"> • vergleichen unterschiedliche Wurf- und Stoßtechniken miteinander. 	<ul style="list-style-type: none"> • analysieren ihre individuellen Leistungen im Hinblick auf die Bewegungsausführungen.

In die Weite und Höhe springen	<ul style="list-style-type: none"> • springen nach einem Anlauf aus einer Absprungzone weit und/oder hoch, • erproben unterschiedliche Sprungformen. 	<ul style="list-style-type: none"> • legen ihren individuellen Anlauf beim Hoch- und Weitsprung fest, • springen in einer Wettkampftechnik weit und hoch. 	<ul style="list-style-type: none"> • demonstrieren die Flop-Technik beim Hochsprung.
	<ul style="list-style-type: none"> • erklären die Bedeutung des Anlaufes bei unterschiedlichen Hoch- und Weitsprungstechniken, • beschreiben, vergleichen und reflektieren unterschiedliche Hoch- und Weitsprungstechniken. 		

Unterrichtsinhalte	Jhg. 5:	Jhg. 6:	Jhg. 7:	Jhg. 8:	Jhg. 9:	Jhg. 10:
	<p>Laufen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sprint- und Reaktionsspiele (Schwarz-Weiß, Gerade-Ungerade, Schere-Stein-Papier) • Sechstagerennen • Lauf - ABC mit Hindernissen (Bananenkartons, Bänke, Reifen) <p>Werfen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verschied. Wurfgeräte (Schlag-, Tennis-, Handball etc.) • Flugeigenschaften testen • Technik für einen weiten Wurf erproben: Würfe mit und ohne Anlauf, frontaler Wurf- oder Schrittstellung • Festlegung der Wurfkriterien • Spielformen: Zonenwerfen, Treibball; Wie oft muss ich mit den genannten Bällen werfen, um das Ende eines Halblendrittels zu erreichen? <p>Springen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Technik für einen weiten Sprung erproben (einbeinige Absprünge, Sprünge aus dem Stand und mit Anlauf usw.) • Übungen zur Anlaufgestaltung, Absprung, Flugphase und Landung 	<p>Laufen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Handicapstart oder Zuggpferd zur Beschleunigungsverstärkung des Hochstarts • Sprint 50m Sprinten • Ausdauerläufe von 12 Minuten <p>Werfen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 80g Schlagball werfen <p>Springen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Übungen zur Anlaufgestaltung, Absprung, Flugphase und Landung 	<p>Laufen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einführung in den Tiefstart Sprint 50m/75m • Ausdauerläufe von 12 Minuten <p>Werfen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wiederholung der Schlagwurftechnik (80g/200g) <p>Springen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einführung Schrittweitsprung • Übungen zur Anlaufgestaltung, Absprung, Flugphase und Landung 	<p>Laufen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • optional Jhg. 5-7 <p>Werfen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • optional Jhg. 5-7 <p>Springen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einführung Fosbury-Flop 	<p>Laufen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausdauerlauf mit Bewertung (Hausaufgabe) <p>Werfen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einführung Kugelstoßen + Schleuderball <p>Springen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • optional siehe Jhg. 5-7 	<p>Jhg. 10:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Festigung und Verbesserung, ggf. Ergänzung leichtathletischer Disziplinen Laufen, Werfen, Springen. • Auf Grundlage biomechanischer Prinzipien werden die notwendigen Voraussetzungen für hohes Springen erprobt und reflektiert. • Durchführung eines Dreikampfs

<p>Medienkompetenz</p> <p>1) Schülerinnen und Schüler planen Medienproduktionen und gestalten, präsentieren und veröffentlichen in verschiedenen Formaten unter Beachtung rechtlicher Vorgaben.</p> <p>3) Schülerinnen und Schüler führen selbstständig komplexe Medien-recherchen durch. Sie (erheben Daten), bewerten Informationen, identifizieren relevante Quellen, verarbeiten und sichern die Ergebnisse mit selbstgewählten Methoden. Sie berücksichtigen dabei rechtliche Vorgaben (insb. Urheberrecht, Recht am eigenen Bild, Datenschutz).</p>				<p>Erstellung einer Präsentation (z.B. Videotutorial, Keynote, Fotostrecke, ...) zum Thema Leichtathletik (Fosbury-Flop) mit der Möglichkeit zur Veröffentlichung (z.B. Klassenintern, Online Plattform, ...). [1]</p>		<p>Erstellung und Darstellung einer Präsentation (z.B. Videotutorial, Keynote, Fotostrecke, ...) zum Thema Leichtathletik (Hochsprung) mithilfe von komplexen Medienrecherchen, Vorstellung der verschiedenen „biomechanischen Prinzipien“ und deren Bedeutung bei der Anwendung des Fosbury-Flops mithilfe selbstgewählter Methoden. [3]</p>
--	--	--	--	--	--	---

Bewegungsfeld „Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten“

In diesem Bewegungsfeld werden das Bewegen auf Rädern und Rollen, das Gleiten auf Schnee und Eis oder das Gleiten auf dem Wasser thematisiert. Das Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten (z. B. Inlineskates, Fahrräder, Schlittschuhe, Ski, Kanu, Surfbrett usw.) umfasst raumgreifende sowie geschwindigkeits- und gleichgewichtsabhängige Bewegungsformen, mit denen spezifische Körper- und Bewegungserfahrungen verbunden sind und die auf Rädern und Rollen, auf Schnee und Eis und auf dem Wasser gemacht werden können. Die Aktivitäten erfordern besondere Schutzmaßnahmen (Schutzkleidung, Verkehrsregeln usw.), die im Lernbereich Mobilität zu verorten sind und sich auf die Reflexion von Naturerleben und auf eine nachhaltige Umweltbildung (Bildung für nachhaltige Entwicklung) beziehen. Die Fachkonferenz wählt unter Berücksichtigung der sächlichen und räumlichen Gegebenheiten die Geräte und Organisationsformen aus, mit denen die erwarteten Kompetenzen erworben werden können.

Dieses Bewegungsfeld umfasst:

- das Fördern der dynamischen Gleichgewichtsfähigkeit,
- das Erleben und das Beherrschen der Geschwindigkeit sowie der Flieh- und der Beschleunigungskräfte,
- den verantwortungsvollen Umgang mit sich selbst und anderen, Geräten und Material sowie der Umwelt,
- das Erfahren eines größeren Aktionsradius.

Erwartete Kompetenzen	am Ende von Schuljahrgang 6	am Ende von Schuljahrgang 10
	Die Schülerinnen und Schüler ...	
Bewegungen des Rollens und Gleitens ausführen	<ul style="list-style-type: none"> • bewegen sich kontrolliert mit einem rollenden oder gleitenden Gerät fort, • ändern gezielt die Richtung, beschleunigen und bremsen. 	<ul style="list-style-type: none"> • bewegen sich in komplexen Situationen mit einem rollenden oder gleitenden Gerät dynamisch fort.
	<ul style="list-style-type: none"> • stellen grundlegende Bewegungsanforderungen beim Rollen oder Gleiten fest. 	<ul style="list-style-type: none"> • erläutern komplexe Bewegungsanforderungen.
Naturnahe und öffentliche Räume mit angemessenem und rücksichtsvollem Verhalten nutzen	<ul style="list-style-type: none"> • halten grundlegende Sicherheitsregeln ein, • gehen verantwortungsbewusst mit Material- und Umweltressourcen um. 	
	<ul style="list-style-type: none"> • erkennen die Notwendigkeit von vereinbarten Sicherheitsregeln. • reflektieren Möglichkeiten eines nachhaltigen Sporttreibens im naturnahen und öffentlichen Raum. 	

Unterrichtsinhalte	<p>Jhg. 5 (im Rahmen eines Sporttages): Bewegungen des Rollens und Gleitens ausführen „Sicheres Fahrradfahren“ mithilfe von</p> <ul style="list-style-type: none"> • Balanceübungen auf dem Fahrrad • langsames und schnelles Fahrradfahren • Geschicklichkeitsparcours • Bremsübungen • Kurvenfahren • Befahren unterschiedlicher Oberflächen • Verkehrsbezogene Übungen mit anschließender Übungsfahrt in der Schulumgebung <p>Naturnahe und öffentliche Räume mit angemessenem und rücksichtsvollem Verhalten nutzen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erarbeitung von Verkehrsregeln • Überprüfung der Fahrräder auf Verkehrssicherheit (Unterstützung durch Kontaktbeamte der Polizei) • Einführung bzw. Vertiefung von Sicherheitsregeln für das Bedienen von Fahrrädern (mit Anpassen des Fahrradhelms) • Erarbeitung von nachhaltigen Nutzungsmöglichkeiten des Fahrrades 	<p>Jhg. 9 (im Rahmen eines Sporttages): Bewegungen des Rollens und Gleitens ausführen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einführung eines Roll- oder Gleitgerätes (z.B. Waveboard, Wasserski, Ski, Kanu/Ruderboot, Inline-Skates, Wakeboard, „Balancegeräte“ (Rola Bola, Balanceball, Pedalo)) <p>Naturnahe und öffentliche Räume mit angemessenem und rücksichtsvollem Verhalten nutzen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einführung bzw. Vertiefung von Sicherheitsregeln für das Bedienen von Roll- bzw. Gleitgeräten • Materialkunde zum Roll- bzw. Gleitgerät • Erarbeitung von nachhaltigen Nutzungsmöglichkeiten der Roll- und Gleitgeräte
---------------------------	--	--

Bewegungsfeld „Kämpfen“

Kämpfen umfasst die direkte und kooperative körperliche Auseinandersetzung mit einer Partnerin oder einem Partner in einer geregelten Kampfsituation. Dieses Bewegungsfeld beinhaltet besonders das Wahrnehmen der eigenen Kraft und der Kraft anderer sowie das Erfahren von körperlicher Nähe. Bei der Auseinandersetzung mit diesem Bewegungsfeld sind die Unversehrtheit der Partnerin bzw. des Partners und der respektvolle Umgang miteinander grundlegende Voraussetzung.

Dieses Bewegungsfeld umfasst:

- die Auseinandersetzung mit Werten, die für einen gelingenden Dialog im Mit- und Gegeneinander notwendig sind,
- das faire Verhalten und einen verantwortungsvollen Umgang mit der Partnerin oder dem Partner in verschiedenen Kampfsituationen,
- den situationsangemessenen Einsatz der eigenen Kraft,
- das Spüren und Beherrschen von Emotionen sowie das Ausschließen aggressiver Handlungen,
- die Auseinandersetzung mit körperlicher Nähe,
- das Einhalten von Regeln.

Die formulierten Kompetenzen können sowohl sportartübergreifend als auch sportartspezifisch erworben werden.

Erwartete Kompetenzen	am Ende von Schuljahrgang 6	am Ende von Schuljahrgang 10
	Die Schülerinnen und Schüler ...	
Fair kämpfen	<ul style="list-style-type: none"> • kämpfen fair und partnerschaftlich mit- und gegeneinander, • vereinbaren grundlegende Regeln und Rituale und halten sie ein. 	<ul style="list-style-type: none"> • führen nach individuell angepasstem Regelwerk Zweikämpfe durch.
	<ul style="list-style-type: none"> • übernehmen Verantwortung für sich und andere, • kennen und beachten die Werte für ein gelingendes Mit- und Gegeneinander, • beachten Sicherheitsmaßnahmen beim Kämpfen mit einer Partnerin/einem Partner. 	
Situationsangemessen handeln	<ul style="list-style-type: none"> • setzen ihre eigenen Kräfte dosiert und zielgerichtet ein. 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>reagieren angemessen auf Angriffs- und Verteidigungshandlungen der Partnerin/des Partners,</i> • <i>wenden grundlegende Prinzipien des Kämpfens an.</i>
	<ul style="list-style-type: none"> • gehen verantwortungsvoll mit den eigenen Stärken und Schwächen und denen der Partnerin/des Partners um. 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>reflektieren Bewegungshandlungen der Partnerin/des Partners und schätzen Kampfsituationen richtig ein.</i>

Auseinandersetzung mit körperlicher Nähe	<ul style="list-style-type: none"> • kämpfen um Räume, Gegenstände und unterschiedliche Körperpositionen. 	
Unterrichtsinhalte	<p>Jhg. 5: Fair kämpfen/Auseinandersetzung mit körperlicher Nähe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Körperkontaktspiele (z.B. Linienkampf, Oberschenkelabschlagen, Zieh- & Schiebekämpfe) in Partnerarbeit mit- und gegeneinander • Ring- und Raufspiele in der Gruppe (z.B. Möhren-Ziehen, Medizinball-Klau, Mattenkönig) • Kampfstrategien entwickeln (Körperschwerpunkt absenken, Siegen durch Nachgeben) • Prinzipien des Fallens (auf großer Fläche landen, Abschlagen statt Abrollen, Kopfkontrolle) • Gemeinsame Vereinbarung von Regeln und Ritualen (gemeinsamer Start, „Stopp-Regel“, Verantwortungsvoller Umgang mit dem Partner, Nichts darf weh tun) <p>Situationsangemessen handeln</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reflexion des eigenen Kräfteinsatzes <p><i>Überprüfung: Regeleinhaltung und faires Kämpfen in einem Partnerkampf</i></p>	<p>Jhg. 9: Fair kämpfen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Körperkontaktspiele • Einführung min. eines Zweikampfs (z.B. Stockkampf, Judo) • Vertiefung von Regeln und Ritualen • Erstellen einer Partnerchoreografie zu einem Zweikampf <p>Auseinandersetzung mit körperlicher Nähe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einführung von Angriffs- und Abwehrtechniken <ul style="list-style-type: none"> ➔ Stockkampf: Zeitung → Stock, Block, Schrittstellung ➔ Judo: Wurf-, Fall-, Haltetechniken (z.B. O-Soto-Otoshi, O-Uchi-Garii, <i>DIF</i> O-Goshi; Kesa-Gatame, <i>DIF</i> Yoko-Shiho-Gatame) ➔ Vertiefung der Prinzipien des Fallens <p>Situationsangemessen handeln</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reflexion des eigenen Kräfteinsatzes, des Umgangs mit dem Partner und dem Ergebnis der Kampfsituation <p><i>Überprüfung: Präsentation einer eigenständig erarbeiteten Partnerchoreografie unter bestimmten Merkmalen (z.B. Begrüßungsritual, 2 Würfe, 1 Haltetechnik, Fallen, Regeleinhaltung und verantwortungsvoller Umgang)</i></p>
Medienkompetenz 2) Schülerinnen und Schüler bewerten und nutzen effektive digitale Lernmöglichkeiten (und digitale Werkzeuge) sowie Medien zum Lernen, Arbeiten und Problemlösen.	Auseinandersetzung mit verschiedenen Fall-, Wurf- und Haltetechniken im Bewegungsfeld Kämpfen (z.B. mithilfe von Videos, Bewegungsreihen, Animationen, ...), um Probleme zu erkennen und Handlungsstrategien zu entwickeln. [2]	