

Sport

1. Einleitung	
1.1. Einführung	Seite 2
1.2. Aufsicht und Sicherheit im Sportunterricht	Seite 3
1.3. Sportförderunterricht	Seite 3
2. Angaben zur Lernentwicklung und Leistungsmessung	
2.1. Leistungen und ihre Bewertung	Seite 4
3. Fachübersicht	
1. Stufe I (1. – 4. Schuljahr)	
1.1. Vorwort Stufe I	Seite 5
1.2. Lehrplan Stufe I	Seite 5
2. Stufe II (5. – 7. Schuljahr)	
2.1. Vorwort Stufe II	Seite 9
2.2. Lehrplan 5. Schuljahr	Seite 9
2.3. Lehrplan 6. Schuljahr	Seite 12
2.4. Lehrplan 7. Schuljahr	Seite 16
3. Stufe III (8. – 10. Schuljahr)	
3.1. Vorwort Stufe III	Seite 20
3.2. Lehrplan Stufe III	Seite 20
5. Anhang	
1. Literaturhinweise und benutzte Quellen	Seite 24
2. „Cirkulære“ und Erlasse	Seite 24

1. Einleitung

1.1. Einführung

Der Lehrplan Sport ist in drei Stufen eingeteilt: Stufe I : 1. - 4. Schuljahr (spielen)
Stufe II : 5. - 7. Schuljahr (kennen lernen)
Stufe III : 8. - 10. Schuljahr (wählen)

Die besonderen Merkmale und Absichten jeder Stufe werden jeweils in einem eigenen Stufenvorwort verdeutlicht.

Die Stufen I, II, III sind jeweils in die folgenden 5 Bereiche gegliedert:

- Bereich 1 : Sich rhythmisch bewegen und ausdrücken
- Bereich 2 : Sich an und mit Geräten bewegen
- Bereich 3 : Mit dem Partner und in Gruppen spielen
- Bereich 4 : Laufen - springen - werfen
- Bereich 5 : Sich in und auf dem Wasser bewegen

Aus jedem Bereich sind Themen auszuwählen. Diese können isoliert oder bereichsübergreifend behandelt werden. Es können auch Schwerpunkte gesetzt werden. Es ist wünschenswert, dass je nach örtlichen und jahreszeitlichen Gegebenheiten oder speziellen Interessen auch wenig betriebene Sportarten vermittelt werden.

Das **Erfahren möglichst vieler Bewegungsabläufe** und das **Erwerben von sozialen Kompetenzen** steht in allen Stufen im Vordergrund.

Wettkämpfe und Leistungsabzeichen sind nicht Ziele des Unterrichtes, können aber daraus erwachsen.

In unserer **bewegungsarmen Zeit** reichen zwei Sportstunden in der Woche nicht aus, um die körperlichen Fähigkeiten genügend zu entwickeln. Deshalb ist es notwendig, dass **zusätzliche Anreize** für Bewegung und Spiel den Regelunterricht ergänzen, z.B. "Tägliche Bewegungszeit", sinnvolle Pausenaktivitäten, "Die bewegte Schule", Spiel- und Sportfeste, Arbeitsgemeinschaften.

Bei Bewegungs-, Verhaltensauffälligkeiten oder Haltungsschwächen sollte **Sportförderunterricht** angeboten werden.

Der Schulsport soll zunehmend **Brücken zum außerschulischen Sportangebot** bauen, damit möglichst viele Schüler ihre Sportart(en) finden, die sie auch nach ihrer Schulzeit weiter betreiben werden. So sollten die **Vereine** möglichst früh **als kooperative Partner** gewonnen werden, um dem hohen Stellenwert des Sports gerecht zu werden.

1.2. Aufsicht und Sicherheit im Sportunterricht

Durch die Beaufsichtigung sollen die Schüler vor Gefahren geschützt werden, die sie aufgrund normaler altersgemäßer Erfahrungen nicht selbst sehen und abwenden können, und vor Handlungen bewahrt werden, deren Auswirkungen sie aufgrund ihrer Entwicklung in der Regel nicht abschätzen können. Wie die Lehrkraft diese Aufgabe zu erfüllen hat, lässt sich nur schwer beschreiben. Die Erziehungs- und Unterrichtssituationen im Sportunterricht sind so unterschiedlich und wechselnd, dass sie durch allgemein gültige Verhaltensvorschriften nicht vollständig erfasst werden können.

Sofern es für bestimmte Bereiche "circulære" oder Erlasse gibt und für die Erteilung von Unterricht besondere Qualifikationen nötig sind, müssen sie sorgfältig beachtet werden.

1.3. Sportförderunterricht

Der Förderunterricht im Schulsport (Sportförderunterricht) wird neben dem regulären Sportunterricht an Schulen im Rahmen des Förderunterrichts (specialundervisning) durchgeführt. Er ist für Kinder und Jugendliche bestimmt, deren motorische Leistungsfähigkeit durch psychophysische Schwächen eingeschränkt ist.

Mit dieser Maßnahme wird der Tatsache Rechnung getragen, dass die motorische Entwicklung und die körperliche Leistungsfähigkeit in einem Wechselverhältnis zur psychischen, geistigen und sozialen Entwicklung stehen.

Mit Dauerschäden als Folge einer verlangsamten Entwicklung und einer verminderten körperlichen Leistungsfähigkeit, die zumeist durch veränderte Lebensbedingungen hervorgerufen werden, und die zu einer verringerten Leistungsfähigkeit in Beruf und Freizeit führen, ist zu rechnen. Ebenso ernst zu nehmen sind auffällige (Bewegungs-) Verhaltensweisen im Sport gegenüber dem Partner oder der Gruppe.

Die Auswahl der Kinder für den Sportförderunterricht ist vorrangig unter sportpädagogischen Gesichtspunkten in Zusammenarbeit von Eltern, dem Sportlehrer, dem Klassenlehrer und dem Sportkonsulenten bzw. dem Schularzt durchzuführen.

An die Qualifikation des Lehrers für den Sportförderunterricht werden besondere Anforderungen gestellt. Er benötigt eine Zusatzausbildung.

2. Angaben zur Lernentwicklung und Leistungsmessung

2.1. Leistungen und ihre Bewertung

Die Leistungsbewertung berücksichtigt nur Unterrichtsbeiträge. Leistungen im Schulsport werden auf der motorischen, sozialen und kognitiven Ebene erbracht.

Bei der Bewertung ist bezüglich der aufgelisteten Aspekte die individuelle Lernausgangslage in besonderem Maße zu berücksichtigen.

Bewertungsaspekte sind:

- Sportliche Leistungen hinsichtlich
 - Weiten, Zeiten und Höhen (Leichtathletik, Schwimmen)
 - Schwierigkeit und Bewegungsqualität (Turnen, Tanz)
 - Effizienz, Spielerfolg (Spiele)
- Steigerung der sportlichen Leistungen während des Unterrichtszeitraumes unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Leistungsniveaus
- Vielseitigkeit
- Anstrengungsbereitschaft
- Lernbereitschaft (z.B. bei neuen Aufgaben)
- Lernfähigkeit
- Hilfsbereitschaft
- Selbstständigkeit
- Zuverlässigkeit
- Rücksichtnahme auf schwächere Schüler
- Fairness
- Kooperationsfähigkeit und -bereitschaft
- Fähigkeit und Bereitschaft zu gewaltfreier Konfliktlösung
- Verständnis für Trainings- und Bewegungsphänomene
- Spielverständnis
- Regelkenntnisse
- Methodische Einsichten
- Interesse und Wissen bezüglich Gesundheit, Hygiene

Die Zeugnisnote/Beurteilung wird in fachlicher und pädagogischer Abwägung aus den Einschätzungen mehrerer, verschiedenartiger sportlicher Leistungen gebildet.

Werden Leistungen aus Gründen nicht erbracht, die der Schüler nicht selbst zu verantworten hat, muss keine Note/Beurteilung erteilt werden.

3. Fachübersicht

1. Stufe I : 1. – 4. Schuljahr

1.1 Stufenvorwort

Im Sportunterricht der Grundschule ist die Vielfalt der Bewegungen und Übungsformen wichtiger als die Einlösung eines auf Schuljahre festgelegten Anforderungsprofils.

In den ersten beiden Klassenstufen sollen sich die Schülerinnen und Schüler so viel wie möglich in spielerischen Formen bewegen und dadurch vielfältige Bewegungsfähigkeiten und sportliche Fertigkeiten erwerben.

Im 3. und 4. Schuljahr werden diese Grundlagen vertieft. Es werden soziale Verhaltensweisen und sportartspezifische Kenntnisse vermittelt, die für den weiteren Schul- und Freizeitsport notwendig sind.

Die fünf Sportbereiche (s. Einführung) gelten spirallcurricular für die gesamte Grundschulzeit und ihre Inhalte sollten möglichst gleichmäßig im Unterricht umgesetzt werden.

1.2 Lehrplan Stufe I (1. – 4. Schuljahr)

Sportbereich 1: Sich rhythmisch bewegen und ausdrücken

Teilbereich	Kommentar
Grundformen der Bewegung erkunden	Z.B. gehen, laufen, hüpfen, springen, drehen
Rhythmische Grundformen lernen und üben	Z.B. Bewegungsgrundformen mit bzw. nach Musik lernen und üben
Kleine Tänze kennen lernen	Allein, mit Partner, mit der Gruppe kleine Tänze einüben

Sich rhythmisch bewegen und ausdrücken

Die rhythmische Bewegungserziehung in der Grundschulzeit baut auf der Bewegungsfantasie, der Bewegungsfreude und einer noch nicht eingeengten Bewegungs- und Ausdrucksfähigkeit der Grundschul Kinder auf. Der Unterricht muss den Kindern freie Handlungs- und Erfahrungsfelder bieten, die spielerisches und spontanes Erproben und Experimentieren ermöglichen. Ebenso sind gelenkte Phasen nötig, um Bewegungsfertigkeiten auszubilden und durch Üben zu festigen.

Sportbereich 2: Sich an und mit Geräten bewegen

Teilbereich	Kommentar
Geräte in freien Bewegungen erkunden	Bewegungserleben an Gerätebahnen, Ausprobieren kleiner Handgeräte (z.B. Seil, Ball, Tuch, Pedalo, Luftballon, Reifen, Teppichfliese), Abenteuerstationen
Turnerische Grundformen lernen und üben	Klettern, Balancieren, Stützen, Rollen, Schwingen, Springen
Sich helfen	
Sachgerecht und selbstständig mit Geräten umgehen	
Spiel- und Wettkampfformen erleben	

Sich an und mit Geräten bewegen

Der Sportbereich "Sich an und mit Geräten bewegen" bietet vielfältige Möglichkeiten der Bewegungserfahrung. Geräte und Gerätebahnen fordern zur Auseinandersetzung heraus. An ihnen können turnerische Grundfertigkeiten (Klettern, Rollen, Stützen, Schwingen, Balancieren, Springen) in einer breiten Angebotsvielfalt ausprobiert, erlernt und geübt werden.

Für das Grundschulkind steht das momentane und freudvolle Bewegungserleben im Vordergrund. Es sollte daher genügend Raum für eigenes Entdecken, Gestalten und das Einbringen von Phantasie und Kreativität gelassen werden. Haben die Schülerinnen und Schüler Bewegungssicherheit erworben, dann können längere und komplizierte Bewegungsabläufe kombiniert werden.

Einfache Formen des Helfens und Sicherns werden frühzeitig eingeführt, ebenso der sachgerechte und selbstständige Umgang mit den Geräten.

Sportbereich 3 : Mit dem Partner und in Gruppen spielen

Teilbereich	Kommentar
Vielfältige Spielformen erkunden	Alleine, mit dem Partner, in Gruppen
Spiele lernen und üben	Unterschiedliche Spiele mit oder ohne Spielgeräte
Fair spielen	
Spiele erfinden	Spielregeln umformen oder neue Regeln finden und einhalten
Spiel- und Wettkampfformen erleben	Z.B. Brennball, Schlagball, ...

Mit dem Partner und in Gruppen spielen

In der Grundschule sollen sich die Schüler so viel wie möglich spielerisch bewegen. Spiele entsprechen durch ihren aktivierenden Inhalt und durch das Erleben von Freude und Bewegungsintensität den Bedürfnissen der Schüler. Spielerische Bewegungsformen schaffen die Voraussetzung für eine umfassende Bewegungsförderung und für die Entwicklung grundlegender Fähigkeiten und Fertigkeiten. Die vielfältigen unterschiedlichen Möglichkeiten der Spiele werden durch ihre Auswahl und ihre Vermittlung in der jeweiligen pädagogischen Bedeutsamkeit bestimmt. Die Schüler sollen über vielfältiges Spielen an Einzel-, Partner- und Gruppenspielen herangeführt werden. Je nach Voraussetzung der Lerngruppe werden geeignete Spiele ausgesucht und ggf. hinsichtlich der Regeln, der Spielerzahl, der Raumgröße und des Materials angepasst.

Sportbereich 4 : Laufen – Springen – Werfen

Teilbereich	Kommentar
Lauf-, Wurf- und Sprungmöglichkeiten erkunden	Laufen im Gelände, in der Halle, auf der Bahn, über Hindernisse, ... Weit- und Zielwürfe auf verschiedene Ziele Mit unterschiedlichen Wurfgeräten Weit und hoch springen
Leichtathletische Grundformen lernen und üben	
Spiel- und Wettkampfformen erleben	Z.B. Staffelspiele, Reaktionsspiele, ...

Laufen – Springen - Werfen

Laufen, Springen und Werfen sind natürliche Grundbewegungen. Ihnen kommt im Sportunterricht auch deshalb besondere Bedeutung zu, weil sie grundlegend für die meisten anderen Sportbereiche sind. In der Grundschule müssen sie spielerisch, alters- und entwicklungsgemäß vermittelt werden. In den Mittelpunkt gehören hier ganzheitliche Aufgabenstellungen mit eher einfachen Bewegungsabläufen. Laufen, Springen und Werfen erfordern möglichst viel Bewegung im Freien.

Sportbereich 5 : Sich in und auf dem Wasser bewegen

Teilbereich	Kommentar
Bewegungsmöglichkeiten im und auf dem Wasser erkunden	Vertrautwerden mit dem Element Wasser, Bewegungen mit und ohne Gerätehilfe, Tauchen und Gleiten
Schwimmen lernen und üben	Grundformen in Kraul- und/oder Brustschw.
In das Wasser springen	Sprünge von verschiedenen Absprungstellen
Verhaltens- und Baderegeln aneignen	Belehrung über besondere Gefahren beim Schwimmen, Tauchen und Springen sowie Hygienemaßnahmen
Spiel- und Wettkampfformen erleben	Staffelspiele, Tickspiele, Wasserball, ...

Sich in und auf dem Wasser bewegen

Viele unserer Schüler leben in der Nähe von natürlichen Badestellen oder haben die Möglichkeit, öffentliche Badeeinrichtungen in ihrer Freizeit zu besuchen. Außerdem ist sicheres Bewegungskönnen im Wasser eine Grundvoraussetzung für viele andere Wassersportarten. Es ist daher wünschenswert, dass die Schüler frühzeitig mit dem Element Wasser vertraut gemacht werden, und dass ihnen so früh wie möglich Wassersicherheit vermittelt wird. Das Kennenlernen von Verhaltensregeln im und am Wasser sowie die Beachtung von Hygieneregeln sind für den Schwimmunterricht unerlässlich. Bereits vor der ersten Schwimmstunde sollten diese Inhalte (evtl. durch den Klassen- oder HSU-Lehrer) vermittelt werden. Beim Bewegen im Wasser machen die Schüler durch freie und sportartspezifische Bewegungsangebote und in Verbindung mit verschiedenen Materialien und Spielgeräten vielseitige Erfahrungen (z.B. Auftrieb, Widerstand, Wärme- und Kälteempfinden). Eine Schwimmtechnik sollte so weit vermittelt werden, dass die Schüler sich sicher im Wasser bewegen können (Seepferdchenabzeichen).

2. Stufe II : 5. – 7. Schuljahr

2.1 Stufenvorwort

Der Sportunterricht in der Stufe II baut auf den in der Stufe I erworbenen Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kenntnissen auf. Aufgrund der günstigen motorischen Voraussetzungen bilden der Bereich 2 (sich an und mit Geräten bewegen), der Bereich 4 (laufen, springen, werfen) und der Bereich 5 (sich in und auf dem Wasser bewegen) einen Schwerpunkt innerhalb der Grundlagenschulung. Dieser kann durch Winterbundesjugendspiele, Turn-, Sport- und Schwimmbabzeichen sichtbar werden. Im Bereich 3 (mit dem Partner und in Gruppen spielen) wird durch eine spezielle Spielvermittlung in der 5. und 6. Klasse Spielfähigkeit angestrebt. Ab 7. Klasse erfolgt eine Ausformung in den grossen Mannschaftssportspielen.

Besonders die Erziehung zu „Fairplay und Fairness“ sollte hier gefordert und gefördert werden.

Trendsportarten können angeboten und ausprobiert werden, damit in der Stufe III darauf aufgebaut werden kann.

2.2 Lehrplan 5. Schuljahr

Sportbereich 1: Sich rhythmisch bewegen und ausdrücken

Teilbereich	Kommentar
Kondition Aufwärmung Beweglichkeit Kräftigung und Dehnung der Rumpf-, Arm- und Beinmuskulatur	Im Schwerpunkt Kondition wird exemplarisch Aufwärmung, allgemeine Kräftigung, Dehnung und Beweglichkeit trainiert mit dem Ziel, Körperwahrnehmung und Körperkontrolle zu verbessern. Gesundheitliche Aspekte werden auch im Zusammenhang mit anderen Fächern behandelt.
Gymnastik mit Handgeräten und verschiedenen Materialien (Ball, Seil, Stab, Band, Reifen, Alltagsmaterialien,...)	Die Gymnastik mit ausgewählten Handgeräten und anderen Materialien trägt unter koordinativen und rhythmischen Aspekten zu vielfältigen Körper- und Bewegungserfahrungen bei. Offene Bewegungsaufgaben fördern die Bewegungsfantasie und Ausdrucksfähigkeit
Fortbewegungsarten und Grundbewegungen variieren	Gehen, laufen, hüpfen, springen, drehen, schwingen, schleichen, hinken, schlurfen, torkeln, rollen, wälzen, schieben, ziehen usw,...
Gestalten im Rahmen von Bewegungsthemen	Allein, mit Partner und Gruppe, z.B.: „Stellt ein Ruderboot unter Benutzung

Tänze entwickeln und variieren Musik und Bewegung	aller Geräte dar“.
--	--------------------

Sportbereich 2: Sich an und mit Geräten bewegen

Teilbereich	Kommentar
Sprünge auf und von Geräten Hockwende, Grätsche, Hocke Schwungbewegung Schwingen im Stütz Kehre, Wende Schwingen im Langhang Schwingen im Felghang Hüft- und Kniehangaufschwung	Aufhocken, Aufgrätschen, Niedersprünge von Geräten ohne und mit Drehungen um die Körperlängsachse (Kasten, Bock, Schwebebalken) Am Barren, an den Ringen, Rückschwung am Reck/Stufenbarren zum Niedersprung Beidseitig An den Ringen, Tauen Am Reck, am Barren mit/ohne Beinabstoß Am Barren, am Reck mit Schwungbeineinsatz Mit beidbeinigem Abdruck
Handstand Rollbewegungen Rolle vorwärts Rolle rückwärts Überschlagbewegungen Handstützüberschlag seitwärts (Rad) Felgbewegungen Unterschwung Spiel- und Wettbewerbsformen	Mit Partner und Gerätehilfen Rolle aus dem Anlauf, Strecksprung auch mit Drehung, Rollen am Kasten und Kastenbarren In den Grätsch- und Hockstand Rad am Boden, mit Übungsverbindungen als Abgang vom Kasten, Langbank, Schwebebalken oder o.ä. (Radwende) Aus verschiedenen Positionen (Schrittstellung, mit beidbeinigem Abdruck und aus dem Stütz) An unterschiedlichen Geräten (Tae, Ringe, Reck, Stufenbarren) Kombinations- und Mehrfachwettbewerbe, Gerätekombinationen, Kinderturnabzeichen

Sportbereich 3: Mit dem Partner und in Gruppen spielen

Teilbereich	Kommentar
<p>Treffballspiele auf unterschiedliche Ziele und mit unterschiedlichen Spielgeräten</p> <p>Technik</p> <p>Bewegen mit Bällen</p> <p>Zuspielen und annehmen</p> <p>Zielen und treffen</p> <p>Differenzierungsfähigkeit</p> <p>Taktik</p> <p>Angreifen und abwehren</p> <p>Zusammenspielen</p>	<p>Treffball- und Rückschlagspiele bilden die Schwerpunkte auf dieser Jahrgangsstufe</p> <p>Führen, prellen, dribbeln</p> <p>Werfen, schießen, schieben, schlagen, usw.....</p> <p>In der Bewegung auf unterschiedliche Ziele.</p> <p>In Verbindung mit Ballannahme und -führung</p> <p>Spielen mit verschiedenen Bällen, werfen aus unterschiedlichen Entfernungen und Ausgangspositionen</p>
<p>Regeln</p> <p>Spiel- und Wettbewerbsformen</p> <p>Rückschlagspiel</p> <p>Über/gegen Hindernisse</p> <p>mit unterschiedlichen Spielgeräten</p>	<p>Notwendige Regeln entwickeln und akzeptieren</p>

Sportbereich 4: Laufen - springen – werfen

Teilbereich	Kommentar
<p>Laufen</p> <p>Ausdauernd laufen</p> <p>Schnell laufen</p> <p>Springen</p> <p>Allgemeine Sprungschulung</p> <p>Weit- und Hochspringen</p> <p>Werfen, schleudern, stoßen</p> <p>Allgemeine Wurfschulung</p> <p>Schlagwurf</p> <p>Übungs-, Spiel- und Wettbewerbsformen</p>	<p>Die Verbindung spielerisch gewonnener Bewegungserfahrungen mit altersgemäßen Vergleichs- und Wettbewerbsformen ermöglicht einen erlebnisorientierten Zugang zur Leichtathletik.</p> <p>Die leichtathletischen Grundtätigkeiten bieten die Möglichkeit zur gezielten Entwicklung von Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit.</p>

Sportbereich 5: Sich in und auf dem Wasser bewegen

Teilbereich	Kommentar
Verhaltens- und Baderegeln Vielseitige Bewegungsschulung Technik Kraulschwimmen Brustschwimmen Rückenschwimmen Starten und wenden Schnellschwimmen Ausdauerschwimmen Atemtechnik Tauchen Springen Spiel-, Übungs- und Wettbewerbsformen	Theorieteil vor der Praxis. (Eventuell durch oder mit dem Klassenlehrer) Belehrung über besondere Gefahren beim Schwimmen, Tauchen und Springen Hygienemaßnahmen

2.3 Lehrplan 6. Schuljahr

Sportbereich 1: Sich rhythmisch bewegen und ausdrücken

Teilbereich	Kommentar
Kondition Koordination Rhythmisierungsfähigkeit Gleichgewichtsfähigkeit Gymnastik mit Handgeräten und verschiedenen Materialien (Ball, Seil, Stab, Band, Reifen, Alltagsmaterialien,...) Fortbewegungsarten und Grundbewegungen variieren	Im Schwerpunkt Kondition wird exemplarisch Aufwärmen, allgemeine Kräftigung, Dehnung und Beweglichkeit trainiert mit dem Ziel, Körperwahrnehmung und Körperkontrolle zu verbessern. Gesundheitliche Aspekte werden auch im Zusammenhang mit anderen Fächern behandelt. Die Gymnastik mit ausgewählten Handgeräten und anderen Materialien trägt unter koordinativen und rhythmischen Aspekten zu vielfältigen Körper- und Bewegungserfahrungen bei. Offene Bewegungsaufgaben fördern die Bewegungsfantasie und Ausdrucksfähigkeit Gehen, laufen, hüpfen, springen, drehen,

Gestalten im Rahmen von Bewegungsthemen	schwingen, schleichen, hinken, schlurfen, torkeln, rollen, wälzen, schieben, ziehen usw,...
Tänze weiterentwickeln und variieren	
Musik und Bewegung	
	Allein, mit Partner und Gruppe, z.B.: "Stellt ein Ruderboot o.Ä. unter Benutzung aller Geräte dar!"

Sportbereich 2: Sich an und mit Geräten bewegen

Teilbereich	Kommentar
Sprungbewegungen Absprungverhalten (beidbeinig)	Verbesserung der Flugphase durch Stützsprünge in der Bankgasse, an der Kastentreppe, über Mattengräben
Springen auf, über und von Geräten Hockwende, Grätsche, Hocke	Sprünge in den Spannstütz (Liegestütz), Hockstütz auf erhöhter Ebene (Weichbodenmatte, Längskasten), Minitrampolin als Absprunghilfe
Schwungbewegungen Schwingen im Stütz Kehre, Wende	Sprünge am Bock, Kasten quer und längs, in den sicheren Stand
Schwingen im Langhang Schwingen im Felghang Hüftaufschwung Hüftumschwung Handstand	
Rollbewegungen Rolle vorwärts Rolle rückwärts	
Überschlagbewegungen Handstützüberschlag seitwärts (Rad, Radwende) Handstützüberschlag	
Felgbewegungen Unterschwingung	

Sportbereich 3: Mit dem Partner und in Gruppen spielen

Teilbereich	Kommentar
<p>Treffballspiele auf unterschiedliche Ziele und mit unterschiedlichen Spielgeräten</p> <p>Technik Bewegen mit Bällen</p> <p>Zuspielen und annehmen</p> <p>Zielen und treffen</p> <p>Differenzierungs-, Reaktions- und Kopplungsfähigkeit</p> <p>Taktik Angreifen Ball vorbringen Zusammenspielen Freilaufen Treffen gegen Störspieler Abwehren, stören</p>	<p>Treffball- und Rückschlagspiele bilden die Schwerpunkte in dieser Jahrgangsstufe</p> <p>Führen, prellen, dribbeln</p> <p>Werfen, schießen, schieben, schlagen, usw,...</p> <p>In der Bewegung auf unterschiedliche Ziele und Entfernungen. In Verbindung mit Ballannahme und - führung</p> <p>Spielen mit verschiedenen Bällen, werfen aus unterschiedlichen Entfernungen und Ausgangspositionen</p>
<p>Orientierungsfähigkeit</p> <p>Regeln Spiel- und Wettbewerbsformen</p> <p>Rückschlagspiele Über/gegen Hindernisse mit unterschiedlichen Spielgeräten</p> <p>Technik Hin- und zurückspielen mit verschiedenen Spielgeräten Schlagtechniken: Vorhand, Rückhand Differenzierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit</p> <p>Taktik Angreifen und abwehren</p> <p>Orientierungsfähigkeit</p> <p>Regeln</p>	<p>Notwendige Regeln entwickeln und akzeptieren</p> <p>Besonders: Fortbewegung mit Ball und Verhalten zum Gegenspieler und Mannschaftskameraden</p> <p>Beachten von Tor - und Spielräumen</p> <p>Verbesserung beim variierten Üben der Fertigkeiten, besonders Krafteinsatz, Abstände, Zusatzaufgaben, mit Partnern</p>

Spiel- und Wettbewerbsformen	
------------------------------	--

Sportbereich 4 : Laufen – Springen – Werfen

Teilbereich	Kommentar
<p>Laufen</p> <ul style="list-style-type: none"> Ausdauernd laufen Schnell laufen Starten <p>Springen</p> <ul style="list-style-type: none"> Allgemeine Sprungschulung Weitsprung aus der Absprungzone Hochsprung/Flop Anlaufschulung (Rhythmisierung) <p>Werfen, schleudern, stoßen</p> <ul style="list-style-type: none"> Allgemeine Wurfschulung Schlagwurf <p>Übungs-, Spiel- und Wettbewerbsformen</p>	<p>Die Verbindung spielerisch gewonnener Bewegungserfahrungen mit altersgemäßen Vergleichs- und Wettbewerbsformen ermöglicht einen erlebnisorientierten Zugang zur Leichtathletik.</p> <p>Die leichtathletischen Grundtätigkeiten bieten die Möglichkeit zur gezielten Entwicklung von Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit.</p>

Sportbereich 5: Sich in und auf dem Wasser bewegen

Teilbereich	Kommentar
<p>Verhaltens- und Baderegeln</p> <p>Vielseitige Bewegungsschulung</p> <p>Technik</p> <ul style="list-style-type: none"> Kraulschwimmen Brustschwimmen Rückenschwimmen Starten und wenden Schnellschwimmen Ausdauerschwimmen <p>Atemtechnik</p> <p>Tauchen</p> <p>Springen</p> <p>Spiel-, Übungs- und Wettbewerbsformen</p>	<p>Theorieteil vor der Praxis. (Eventuell durch oder mit dem Klassenlehrer)</p> <p>Belehrung über besondere Gefahren beim Schwimmen, Tauchen und Springen</p> <p>Hygienemaßnahmen</p>

2.4 Lehrplan 7. Schuljahr

Sportbereich 1: Sich rhythmisch bewegen und ausdrücken

Teilbereich	Kommentar
<p>Kondition</p> <p>Ausdauer allgemein, dynamisch, aerob Grundlagenausdauer bewusstes Atmen Zusammenhang von Atmung und Leistung Reizsetzung Umfang, Intensität, Wiederholungszahl</p> <p>Gymnastik mit Handgeräten und verschiedenen Materialien (Ball, Seil, Stab, Band, Reifen, Zauberschnur, Folien, Zeitungen u.a.)</p> <p>Entwickeln eines modernen Tanzes</p> <p>Erlernen eines überlieferten Tanzes</p>	<p>Im Schwerpunkt Kondition wird exemplarisch die Verbesserung der allgemeinen aeroben Ausdauer trainiert mit dem Ziel, die entsprechenden Körperwahrnehmungen zu verbessern.</p> <p>Mit dem Fach Biologie werden gesundheitliche Aspekte und Wirkungsweisen von Trainingsmethoden behandelt.</p> <p>Die Gymnastik mit verschiedenen Handgeräten und Materialien trägt unter koordinativen und gestalterischen Aspekten zu vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten bei.</p> <p>Offene Bewegungsaufgaben fördern die Bewegungsphantasie und Ausdrucksfähigkeit.</p>

Sportbereich 2: Sich an und mit Geräten bewegen

Teilbereich	Kommentar
<p>Boden</p> <p>Rollen vor- und rückwärts Überschläge seitwärts Überschläge vorwärts</p> <p>Sprung</p> <p>Grätschsprünge Hocksprünge</p> <p>Barren</p> <p>Auf- und Abgänge Kippe in den Grätschsitz Schwingen, Kehren, Wenden Übungsverbindungen</p> <p>Reck/Stufenbarren</p> <p>Auf- und Abgänge Hüftaufschwung Hüftumschwung vorlings/rückwärts</p>	

<p>Hüftumschwung vorlings/vorwärts Langhangschwünge</p> <p>Schwebebalken Aufgänge, Abgänge Strecksprünge, gehockt, gegrätscht</p> <p>Sprünge Drehungen</p>	
--	--

Sportbereich 3: Mit dem Partner und in Gruppen spielen

Teilbereich	Kommentar
<p>Basketball - Streetbasketball</p> <p>Technik Dribbeln Sternschritt Passen und fangen: Druckpass Werfen: Beid- und einhändiger Korb- wurf Korbleger</p> <p>Taktik Spielen auf einen Korb/zwei Körbe Individualtaktisches Verhalten in Angriff und Abwehr</p> <p>Regeln Dribbeln Verhalten zum Gegenspieler</p> <p>Fussball</p> <p>Technik Ballführen Zuspielen und Ballannahme Torschuss</p> <p>Taktik Spielen auf Tore Individualtaktisches Verhalten in Angriff und Abwehr</p> <p>Regeln Verhalten zum Gegenspieler</p>	

<p>Handball</p> <ul style="list-style-type: none">TechnikBallführen (prellen)Passen und annehmen <p>Torwürfe</p> <ul style="list-style-type: none">SchlagwurfSprungwurfFallwurf <p>Taktik</p> <ul style="list-style-type: none">Spielen auf unterschiedliche ZieleIndividualtaktisches Verhalten in Abwehr und Angriff <p>Regeln</p> <ul style="list-style-type: none">Verhalten zum GegenspielerFang-, Prell-, TippregelBetreten des Torraumes <p>Volleyball</p> <p>Technik</p> <ul style="list-style-type: none">Oberes Zuspiel (pritschen)Unteres Zuspiel (baggern)Stellen des BallesAufgabe des Balles (Aufschlag) <p>Taktik</p> <ul style="list-style-type: none">Spiel 3 : 3 , 6 : 6Kooperationsfähigkeit bei Annahme und Angriff verbessern <p>Regeln</p> <ul style="list-style-type: none">Fehler bei der BallberührungRotationZählweise und Aufstellung <p>Weitere Mannschaftsspiele z.B. Tchoukball, Faustball, Baseball, Softball, usw. sind nach individuellen Möglichkeiten anzubieten</p>	
--	--

Sportbereich 4: Laufen - springen - werfen

Teilbereich	Kommentar
Laufen Grundlagenausdauer Ausdauernd laufen	Die in den Klassen 5 und 6 gesammelten leichtathletischen Grunderfahrungen werden planmäßig erweitert und verbessert.
Schnelligkeit Schnell laufen Starten Tiefstart	Dabei sichern die Unterrichtsschwerpunkte das Erlernen leichtathletischer Techniken.
Springen Weitspringen Hochspringen	Die weitere Schulung koordinativer Fähigkeiten und die Entwicklung und Stabilisierung physischer Leistungsgrundlagen sichert ein vielfältiges Bewegungsangebot.
Werfen, schleudern, stoßen Schlagwurf Drehwürfe Stoßen Übungs-, Spiel- und Wettbewerbsformen	

Sportbereich 5: Sich in und auf dem Wasser bewegen

Teilbereich	Kommentar
Verhaltens- und Baderegeln	Theorieteil vor der Praxis. (Eventuell durch oder mit dem Klassenlehrer)
Technik Kraulschwimmen Brustschwimmen Rückenschwimmen Delfinschwimmen Starten und wenden Schnellschwimmen Ausdauerschwimmen	Belehrung über besondere Gefahren beim Schwimmen, Tauchen und Springen Hygienemaßnahmen
Atemtechnik Tauchen	
Springen	
Spiel-, Übungs- und Wettbewerbsformen	

3. Stufe III (8. – 10. Schuljahr)

3.1 Stufenvorwort

Der Sportunterricht dieser Stufe zielt darauf ab, dass die Schüler durch Wahlmöglichkeiten Spaß und Freude am Sport erleben. Deshalb bietet sich Periodenunterricht in Neigungsgruppen an.

Um allen Schülerinteressen gerecht zu werden, müssen aus allen Sportbereichen Disziplinen angeboten werden.

Am Anfang des Schuljahres sollte gemeinsam ein Angebot erarbeitet werden, aus dem die Schüler eigenverantwortlich für das Jahr ihre Sportarten wählen. Dabei sind Schüler- und Lehrerneigungen sowie örtliche Gegebenheiten zu berücksichtigen.

Durch ein möglichst vielseitiges Angebot soll erreicht werden, dass bei allen Schülern das Interesse und die Bereitschaft geweckt werden, lebenslang Sport zu treiben.

Es muss deshalb auch gewährleistet sein, dass grundlegende Kenntnisse erworben werden über Zusammenhänge wie

- Sport und Gesundheit
- Sport und Training
- Sport und Bewegung
- Sport und Fitness
- Sport und Ernährung
- Sport und Fairness
- Sport und Natur

Um diese Ziele zu verwirklichen, ist ein fächerübergreifendes Arbeiten erforderlich (z.B. mit Biologie, Hauswirtschaft, EDV).

3.2. Lehrplan Stufe III

Sportbereich 1: Sich rhythmisch bewegen und ausdrücken

Teilbereich	Kommentar
Gymnastik mit Handgeräten und verschiedenen Materialien (z.B. Ball, Seil, Reifen, Stab, Alltagsmaterialien, ...)	Kleine Handgeräte und andere Materialien tragen unter koordinativen und rhythmischen Aspekten zur Körper- und Bewegungserfahrung bei.
- Gebundene Formen Bewegung zu vorgegebenem Rhythmus / nach Musik	Rhythmusfähigkeit wird trainiert durch vorgegebene akustische, optische und kinästhetische Reize. Besondere Bedeutung kommt dabei der Bewegung nach Musik zu.
-Offene Formen durch Gestalten und Darstellen	Offene Formen fördern die Bewegungsfantasie

Sich fit halten	<p>und Ausdrucksfähigkeit.</p> <p>In den Bereichen Erwärmung und Kondition werden u.a. Gleichgewichts- und Rhythmusfähigkeit trainiert sowie die Körperwahrnehmung und -kontrolle verbessert. Sie bilden die Grundlage für alle rhythmischen Bewegungsabläufe (z.B. Atmung, Sprint, Ausdauer, Zweierkontakt beim Basketball, Sprungwurf im Handball)</p>
-----------------	--

Sportbereich 2 : Sich an und mit Geräten bewegen

Teilbereich	Kommentar
	<p>Im Turnen können Bewegungserfahrungen gezielt vermittelt werden. Koordination und Rumpfkraft werden in reizvollen und oft risikoreichen Aufbauten entwickelt. Auf Sicherheit und gegenseitiges Helfen sowie einen verantwortungsbewussten Umgang mit den Geräten ist zu achten.</p>
Hängen	Felgaufschwünge, Kippe, Schaukeln und Schwingen an verschiedenen Geräten
Rollen	Rollen an verschiedenen Geräten (siehe jedoch "ciculære trampolin ")
Springen	Hocke und Grätsche, Wende, Überschläge, Radwende und Rad an verschiedenen Geräten
Balancieren	Bänke, Gerätebahnen und Schwebebalken
Rollen und Gleiten	<p>Rollen und Gleiten mit verschiedenen Geräten. Der motorische Schwerpunkt dieses Bereiches liegt in der Koordination. Die durch Roll- und Gleitgeräte erzeugten labilen Zustände beanspruchen in besonderem Maße die Gleichgewichtsfähigkeit und erfordern besondere Sicherheitsvorkehrungen.</p>
Sich fit halten	Sich fit halten an und mit Geräten.

Sportbereich 3 : Mit dem Partner und in Gruppen spielen

Teilbereich	Kommentar
Spielreihen für die großen Sport- und Partnerspiele	Die Vermittlung der Spiele über Spielreihen fördert die Fähigkeit zum kreativen Umgang mit Formen und Regeln des Spiels.
Technik und Taktik der großen Sport- und Partnerspiele	Durch methodische Übungsformen und –reihen werden Techniken und Taktiken erlernt.
Spielturniere, Sportfeste	Durch das Organisieren von klassen- und schulinternen Spielen und dem Erleben von größeren Turnieren (z.B. Jugend trainiert für Olympia) wird erfahren, was es heißt, Verantwortung zu übernehmen, Regeln zu befolgen, Initiative zu ergreifen, Erfolg und Misserfolg zu verarbeiten; die eigene Leistungsfähigkeit zu erkennen und den Vergleich zu erleben.
Raufen, Ringen, Verteidigen	Körperliche Auseinandersetzungen sollen durch selbstgesetzte, später fremdgesetzte Regeln thematisiert werden.
Fremde Spiele aus anderen Kulturen / Ländern und Zeiten	Sowohl Mädchen als auch Jungen können in Spiel- und Übungsformen ihre Kräfte messen. Eine Sportart wie z.B. Judo wird von der Idee her als kultivierte Form der ursprünglichen Auseinandersetzung im "Ringen, Raufen und Verteidigen" angesehen.
Sich fit halten durch Spielen	Das Kennenlernen von Spielen anderer Kulturen und früherer Zeiten fördert die Toleranz Fremden gegenüber.

Sportbereich 4 : Laufen, Springen, Werfen

Teilbereich	Kommentar
Spielformen zum Laufen, Springen und Werfen	Die in der Mittelstufe erworbenen leichtathletischen Fertigkeiten sollen durch attraktive spielerische Formen zum gemeinsamen Handeln führen und die Konzentration fördern.
Fertigkeiten in den leichtathletischen Disziplinen	Neue Disziplinen wie z.B. Diskuswurf, Speerwurf, Dreisprung, Hürdenlauf, können in der Grobform entwickelt werden und genau wie bisher erworbenen Fertigkeiten geübt und

<p>Wettbewerbe</p> <p>Sich fit halten durch Laufen, Springen und Werfen</p>	<p>vertieft werden.</p> <p>Durch das Organisieren von klassen- und schulinternen Wettbewerben und das Erleben von (Schul-) Sportfesten erfahren, was es heißt, Verantwortung zu übernehmen, Regeln zu befolgen, Erfolg und Misserfolg zu verarbeiten und die eigene Leistungsfähigkeit im Vergleich mit anderen zu erleben.</p>
---	---

Sportbereich 5 : Sich im und auf dem Wasser bewegen

Teilbereich	Kommentar
Schwimmtechniken	<p>Die Techniken (siehe 5. – 7. Klasse) werden geübt und gefestigt.</p> <p>Die Techniken können individuell angewandt werden, um Belastungsreize hinsichtlich Ausdauer und Schnelligkeit zu erreichen.</p> <p>Motivierende Organisations- und Wettbewerbsformen sind zu bevorzugen.</p>
Schwimmwettbewerbe	<p>Durch das Organisieren von klassen- und schulinternen Spielen und Teilnahme an Wettbewerben (Schwimmwettkampf) erfahren, was es heißt, Verantwortung zu übernehmen, Regeln zu befolgen, Initiative zu ergreifen, Erfolg und Misserfolg zu verarbeiten und die eigene Leistungsfähigkeit im Vergleich mit anderen zu erleben.</p>
Wasserspringen	<p>Die Grundfertigkeiten von geformten Sprüngen sind zu üben und festigen.</p>
Wassersport	<p>Dieser Teilbereich setzt sich erlebnisorientiert mit den Elementen Wind, Wasser, Wellen, Strömung und den vielfältigen technischen Ausstattungen der Wassersportgeräte auseinander.</p>
Sicherheit und Retten	<p>Lernen, Gefahrensituationen zu erkennen, zu vermeiden und situationsgerecht zu handeln. Sicherheit beim Wassersport und Retten im Wasser erlernen und üben (Theorie und Praxis beim Wassersport und Retten).</p>
Sich durch Schwimmen fit halten	

5. Anhang

1. Literaturhinweise und benutzte Quellen

Danmarks Idætsforbund: "Kroppen i skolen"

Temahæfterne: Boldspil, Idræt og forældresamarbejde, Gymnastik og bevægelse, Atletik for sjov, Redskabsgymnastik, Svømning

IPTS Unterrichtsfachberatung, Sport in der Grundschule (3220 / 93 – 1, 3, 4)

Sportbuch – Verlag C. Medler, Neumünster (Bände 3, 4, 5, 7, 13, 14)

Erika und Hugo Döbler, Kleine Spiele

Lehrplan Baden - Württemberg 1994, Hauptschule, Sport 5. – 7. Klasse

Lehrplan Schleswig – Holstein 1997, Grundschule, Sekundarstufe I

Faghæfte 6 (IDRÆT), Undervisningsministeriet 1995

2. "Circulære" und Erlasse

-
- "Circulære om svømmeundervisning" / der Schwimmerlass
 - "Cirkulære om skoleudflugter" / die Richtlinien für Schulausflüge
 - "Cirkulære om trampolin"

Zusätzlich wird auf den Ozonerlass verwiesen.