

**Organisationsplan für Klasse 5 (koedukativ)**

I: 20 Std.	II: 20 Std.	III: 10 Std.	IV: 30 Std.	V: 10 Std.
<p><b>Bewegungsaufgaben gemeinsam lösen u. vielfältige Bewegungserfahrungen beim Laufen, Springen u. Werfen sammeln</b></p>	<p><b>Sich vielfältig bewegen – durch turnerische Elemente die Bewegungserfahrungen erweitern</b></p>	<p><b>Rhythmen (mit/ohne Handgeräte) erfahren, aufnehmen und in B. umsetzen</b></p>	<p><b>Durch partnerschaftliches Üben vom sportspielübergreifenden zum –gerichteten Lernen</b></p>	<p><b>Bewegen im Wasser und fakultativer Bereich</b></p>
<p>Sammeln von Bewegungserfahrungen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Laufen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ausdauerndes Laufen (10-15 min) (Zeitschätzläufe, Partner-/Gruppenläufe etc.)</li> <li>- schnelles Laufen/Sprinten</li> <li>- <b>siehe Notentabelle</b></li> </ul> </li> <li>• <b>Springen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ein-/beidbeinig</li> <li>- in die Weite</li> </ul> </li> <li>• <b>Werfen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- geradeaus Werfen</li> </ul> </li> <li>• <b>Kooperative Abenteuerspiele</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Z.B. Schokofluss, Sortieren auf der Bank</li> </ul> </li> <li>• verpflichtende leichtathletische Disziplinen <b>Weitsprung und Ballweitwurf</b> mit 200g Bällen <b>siehe Notentabelle</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Balancieren</b></li> <li>• untersch. Gleichgewichtspositionen</li> <li>• versch. Untergründe</li> <li>• mit Partner</li> <li>• <b>Stützen</b></li> <li>• am Boden</li> <li>• am Reck</li> <li>• <b>Drehen</b></li> <li>• am Reck und/oder Stufenbarren</li> <li>• <b>Rollen</b></li> <li>• Variationen v. Rollen am Boden</li> <li>• <b>Springen</b></li> <li>• auf/über Geräte mit Absprunghilfe</li> <li>• <b>Schwingen u. Schaukeln</b></li> <li>• an Ringen/Seilen</li> </ul> <p>Kompetenzorientierte UE : Vom Fliegen, Rollen und auf den Händen stehen zum kreativen Gemeinschaftswerk (vgl. Krick)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vorgegebene/selbsterzeugte Rhythmen in Bew. umsetzen</li> <li>• spezif. Möglichkeiten e. Handgerätes entdecken (Band, Ball, Seil, Reifen od. Frisbee)</li> <li>• ausgewählte Bew.abläufe üben, variieren u. gemeins. Gestalten</li> </ul> <p>Unterrichtsreihe Rope-Skipping (Schütte)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schulung sportspielübergreifenden „offensiven“ u. „defensiven“ Verhaltens</li> <li>• Verbesserung d. allg. Ballkoordination</li> <li>• Verbesserung d. grundlegenden Ballfertigkeiten/Spielfähigkeit</li> <li>• <b>Heidelberger Ballschule</b></li> <li>• <b>ein Spiel entwickeln (genetisches Konzept)</b></li> </ul>	<p>Bewegen im Wasser</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Bewegungserfahrungen &amp; -sicherheit: Schweben und Atmen, Abstoßen und Gleiten</li> <li>– Haupttechnik: <b>Brust</b> Koordination von Arm- &amp; Beinbewegung mit der Atmung, Gleitlage (Kopf im Wasser)</li> <li>– Start vom Beckenrand</li> <li>– Drehwende</li> <li>– Technikeinführung: <b>Kraul</b></li> </ul>

**fachliche Kenntnisse**

- I: Regeln für LA-BJSP; Bew.ablauf Schlagball u. Schrittweitsprung
- II: Hauptgriffarten beim Helfen; Unterscheidung Helfen/Sichern; Fachbegriffe
- III: Kenntnis einfacher choreograph. Gestaltungsmöglichkeiten
- IV: kooperatives u. kommunikatives Verhalten üben (zuhören, ausreden lassen, Zeichen geben ...)

**mögliche Leistungsanforderungen SGH**

- Laufabzeichen mind. 15 min
- Anforderungen des Ropeskipping-Wettbewerbs „Jugend trainiert“
- Anforderung des LA-Wettbewerbs WK IV
- LA-BJSP
- Sportabzeichenwettbewerb
- ggf. Ergänzung der Schwimmbzeichen
- Wahlbereich:
- **Bewertung der Bundesjugendspielergebnisse nach Notentabelle laut Fachkonferenz (BuJU-Programm-Vorschlag)**
- Teilnahme an Schulturnieren (FB bei BuJu)

Verbindliche Leistungsanforderungen SGH

**Sich vielfältig bewegen: Rolle VW, RW, Flugrolle, Kopfstand (Handstand)**

**Organisationsplan für Klasse 6 (koedukativ)**

I: 13 Std.	II: 13 Std.	III: 13 Std.	IV: 13 Std.	V: 13 Std.	VI: 13 Std.	VII: 12 Std.
<b>Bew.erfahrungen b. Laufen, Springen u. Werfen erweitern</b>	<b>Turnerische Fertigkeiten erwerben u. gestaltend anwenden</b>	<b>Tänze (sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten)</b>	<b>Kräfte messen; stürzen → fallen</b>	<b>1. Zielschuss-spiel (BB): vom Kleinfeldspiel z. Wettspiel</b>	<b>Vom kooperativen z. konkurrierenden Spiel (TT)</b>	<b>Bewegen im Wasser</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Laufen</b></li> <li>• ausdauerndes Laufen (15-20 min), in wechselndem Gelände siehe Notentabelle</li> <li>• schnelles Laufen (siehe Jg. 5 + neu: Hoch-/Tiefstart)</li> <li>• rhythmisches Laufen (Hindernisse)</li> <li>• <b>Springen</b> (z.B. Steigsprünge)</li> <li>• ein-/beidbeinig</li> <li>• in die Weite (siehe Jg. 5 + neu: Anlaufgestaltung)</li> <li>• geradeaus <b>Werfen und Schleudern</b></li> <li>• kinästhet. Differenzierung (Zielwerfen/-stoßen, Zonenspringen)</li> <li>• verpflichtende leichtathletische Disziplinen <b>Sprint und Weitsprung</b> siehe Notentabelle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Rollen</b></li> <li>• rw., Handstandabrollen</li> <li>• <b>Springen</b></li> <li>• Hocke, Hockwende, Grätsche</li> <li>• <b>Schwingen</b></li> <li>• an Reck / Stufenbarren</li> <li>• <b>Balancieren</b></li> <li>• Balken</li> <li>• <b>Miteinander turnen</b> (synchron)</li> <li>• Choreograph. <b>Gestaltung</b></li> <li>• Gleichgewicht (stat., dynam., Objektgl.gew.)</li> <li>• räuml. Orientierung</li> </ul>	<p>vorgegebene Tanzformen übernehmen und Bew.repertoire erweitern (z.B. Jugendtänze, Rock'n'roll, Hip Hop) Schulung von</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rhythmus</li> <li>• rhythm. Ordnung entdecken</li> <li>• Rhythmus vorgeben u. variieren</li> </ul> <p>Kompetenzorientierte UE: Hip Hop (Macholl)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• eigene/ fremde Kräfte wahrnehmen</li> <li>• angemessener Umgang mit Kraft</li> <li>• antizipiertes Fallen</li> <li>• kontrolliertes Fallen u. Landen</li> </ul> <p>Kämpfen oder Parcours</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>1. Lernstufe:</b> Fangen, Passen und Werfen</li> <li>• <b>2. Lernstufe:</b> Ball zum Korb nach Dribbeln, durch Hindernisse, geg. Störung; Korbleger; Stopp, Sternschritt</li> <li>• <b>3. Lernstufe:</b> Passen und Dribbeln unter versch. Rahmenbedingungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>1. Lernstufe:</b> spielerische Ausbildung rückschlagspezifischer koordinativer Fähigkeiten</li> <li>• <b>2. Lernstufe:</b> spielerische Schulung ausgewählter technischer u. vortaktischer Elemente</li> </ul>	<p>Bewegen im Wasser</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungserfahrungen &amp; -sicherheit: Schweben und Atmen, Abstoßen und Gleiten</li> <li>• Haupttechnik: <b>Brust</b> Koordination von Arm- &amp; Beinbewegung mit der Atmung, Gleitlage (Kopf im Wasser)</li> <li>• Start vom Beckenrand</li> <li>• Drehwende</li> <li>• Technikeinführung: <b>Kraul</b></li> </ul>

**fachliche Kenntnisse:**

- I: Puls und Atmung; Bewegungsstruktur Sprint vs. ausd. Laufen; Tiefstart
- II: wichtige Wettkampfbestimmungen der BJSP Turnen; Helfergriffe und Bewegungssicherung
- III: Erkennen von Tanzstil und Musik
- IV: Regeln für faires Kämpfen; Vermeidung von Verletzungen beim Fallen
- V: 1. Zielschusspiel; Fachbegriffe, Organisationskriterien
- VI: Einkontakt-Rückschlagspiele: Fachbegriffe, Auf- und Abbauen, vereinfachte Regeln, Zählweise
- VII: ??

**mögliche Leistungsanforderungen SGH:**

- Laufabzeichen 30 min
- Teilnahme an Schulsportturnieren
- Übernahme von Schiri-Tätigkeiten
- Anforderung des LA-Wettbewerbs WK IV
- LA-BJSP
- Sportabzeichen-Wettbewerb
- ggf. Ergänzung der Schwimtabzeichen
- Wahlbereich ?
- Teilnahme an Schulturnieren (FB bei BuJu)
- **Bewertung der Bundesjugendspielergebnisse nach Notentabelle laut Fachkonferenz (BuJU-Programm-Vorschlag)**

Verbindliche Leistungsanforderungen SGH

**Bewegen im Wasser: Leistungen eines Bronzeabzeichens **siehe Notentabelle****

**Organisationsplan für Klasse 7 (koedukativ)**

I: 15 Std.	II: 15 Std.	III: 15 Std	V: 15 Std.	VII:30 Std.
<b>Leichtathletik-Leistung relativ Belastungen dosieren und einschätzen lernen</b>	<b>Umgang mit risikobesetzten Bew.situationen</b>	<b>2. Zielschusspiel (FB): vom Kleinfeldspiel z. Wettspiel</b>	<b>2. Zielschusspiel (HB): vom Kleinfeldspiel z. Wettspiel</b>	<b>Wahlbereich</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Laufen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ausdauerndes Laufen (25-30 min) in wechselndem Gelände, Tempowechsel-läufe, Biathlon</li> <li>- schnelles Laufen (siehe Jg. 6)</li> </ul> </li> <li>• <b>Springen</b> unter dem Aspekt der Koordination und Technik                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Überspringen, Aufspringen</li> <li>- Weitsprung</li> <li>- Hochsprung</li> </ul> </li> </ul> geradeaus <b>Werfen und Schleudern</b> (siehe Jg. 6 + Verbesserung der Technik) <p><b>Belastungen dosieren</b> Erfahren konditioneller Beanspruchung – Atem und Puls als Zeichen richtiger Belastung begreifen geeignete Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Walking/ Nordic</li> <li>- Zeitschätzläufe</li> <li>- Umkehrläufe</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• verpflichtende leichtathletische Disziplinen <b>Sprint und Wurf</b> siehe <b>Notentabelle</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Klettern und Schwingen an Turngeräten und Gerätekombis</li> <li>• Fliegen und Drehen (Nutzung von Groß- und Kleingeräten)</li> <li>• Erproben + Gestalten in Partner- und Gruppenakrobatik</li> <li>• <b>Kompetenzorientierte Unterrichtseinheit Parcour (Stücher)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>1. Lernstufe:</b> Ball ins Tor (ruhender / bewegter Ball), ohne / mit Störung)</li> <li>• <b>2. Lernstufe:</b> Ball zum Tor / Dribbeln (frei, durch Hindernisse, gegen Störung)</li> <li>• <b>3. Lernstufe:</b> Ball zum Tor durch Passen und Dribbeln (freies Passen, durch Hindernisse, gegen Störung)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>1. Lernstufe:</b> Ball ins Tor (ruhender / bewegter Ball), ohne / mit Störung)</li> <li>• <b>2. Lernstufe:</b> Ball zum Tor / Dribbeln (frei, durch Hindernisse, gegen Störung)</li> <li>• <b>3. Lernstufe:</b> Ball zum Tor durch Passen und Dribbeln (freies Passen, durch Hindernisse, gegen Störung)</li> </ul>	2 Bewegungsfelder

**fachliche Kenntnisse:**

- I: Kenntnisse zum Springen, Einschätzen sportlicher Leistungen, Techniken und Variation von Wettkampfregeln
- II: Kenntnisse zu Absicherungsmaßnahmen, verantwortungsbewusster Umgang mit Gerätearrangements
- III: Raumwege, Schrittkombinationen
- IV: Fachbegriffe zu Techniken und Taktiken
- V: Fachbegriffe zu Techniken
- VI: Stellenwert der täglichen Bewegungszeit (Steuerung der aeroben Belastung)

**mögliche Leistungsanforderungen SGH:**

- Teilnahme an Schulturnieren (BB bei BuJu)
- Übernahme von Schiri-Tätigkeiten
- LA-BJSP
- Sportabzeichenwettbewerb
- ggf. Ergänzung der Schwimmabzeichen
- Wahlbereich: ?
- **Bewertung der Bundesjugendspielergebnisse nach Notentabelle laut Fachkonferenz (BuJU-Programm-Vorschlag)**

Verbindliche Leistungsanforderungen SGH

**Theoriewissen und Sporthausaufgaben: z. B. im Bereich ausdauerndes Laufen (Süd)**

**Organisationsplan für Klasse 8 (koedukativ)**

I: 15 Std.	III: 15 Std.	IV: 20 Std.	V: 15 Std.	VI: 10 Std.	VII: 15 Std.
<b>Leistung im LA-Mehrkampf verbessern</b>	<b>Erlernen + variieren tänzer. Grundelemente</b>	<b>Volleyball: wahrnehmen und spielen lernen</b>	<b>Vertiefung des Zielschussspiels BB: vom einf. z. genormten Zielspiel (fares u. regelgerechtes Spiel)</b>	<b>Kraft- und Fitnessstraining</b>	<b>Wahlbereich</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Laufen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ausdauerndes Laufen (35-40 min): siehe Jg. 7 + neu: mit Abschlussstest z.B. <b>Cooperlauf oder Shuttle Run Test oder Lauf nach Notentabelle ausdauerndes Laufen</b></li> <li>○ schnelles Laufen/Sprinten</li> <li>○ Rhythmisches Laufen: Hürdenlaufen</li> </ul> </li> <li>• <b>Springen</b> Sprungkoordination und kraft (Weitsprung, Flop)</li> <li>• <b>Werfen (Technikverbesserung) und Stoßen</b> (Kugel: Standstoß, Angehtechnik)</li> <li>• verpflichtende leichtathletische Disziplin <b>Hochsprung</b> siehe <b>Notentabelle</b></li> </ul>	<p>vorgegebene Tanzformen übernehmen und Bew.repertoire erweitern (Bsp. <b>Hip Hop Macholl</b>) Bsp. <b>Jump Style Muntermann</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>1. Lernstufe:</b> spieler. Ausbildung v. vobaspezif. koordinativen Fäh.</li> <li>• <b>2. Lernstufe:</b> spieler. Schulung techn. und vortaktischer Elemente (oberes und unteres Zuspiel und Kombination)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>4. Lernstufe:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Angriff stören – Ball erobern: BB: Korbwurf abwehren, Ball sichern</li> <li>- Dribbeln stören – Ball erkämpfen: Laufwege verstellen, Ball erkämpfen BB: Verteid.grundhaltung u. –bewegung Ball erobern, 3:2, 2:2</li> <li>- Passen stören – Ball erobern: BB: Verteidigung 2:2, 3:3; Abwehr- u. Passspiel, Zonenabwehr</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Kompetenzorientierte UE: (Koltzsch)</b></p>	<p>Lernen der richtigen Trainingsdurchführung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- funktionales Aufwärmen</li> <li>- angemessene indiv. Belastung u. Übungsausführung bestimmen</li> <li>- Vermeidung von Verletzungen u. Überbelastungen</li> <li>- Steigerung des Kraftniveaus, der Fitness</li> </ul> <p>Krafttraining mit eigenem Körper Gerätetraining in SH oder im Sportstudio</p>	<p>1 Bewegungsfeld</p>

**fachliche Kenntnisse:**

- I: Fachbegriffe/Bewegungsstruktur Kugel u. Hürdenlauf; Trainingsprinzipien für Mehrkampf
- II: Aufbau-, Gestaltungs- und Präsentationskriterien der Partner- und Gruppenakro; spez. Griffarten; Beschreibung turner. Bewegungsabläufe
- III: choreograph. Gestaltungsmöglichkeiten
- IV: Analyse v. Bewegungsaufgaben u. Spielhandlungen; Wettkampfregele
- V: Kenntnis grundlegender Abwehraufgaben
- VI: Erstellung indiv. Trainingsprogramme, Wirkung von Krafttraining

**mögliche Leistungsanforderungen SGH:**

- Teilnahme an Schulturnieren (BB bei BuJU)
- Übernahme von Schiri-Tätigkeiten
- LA-BJSP
- Sportabzeichenwettbewerb
- ggf. Ergänzung der Schwimmbzeichen
- Wahlbereich: ?
- **Bewertung der Bundesjugendspielergebnisse nach Notentabelle laut Fachkonferenz (BuJU-Programm-Vorschlag)**

Verbindliche Leistungsanforderungen SGH

**Fittestest (Gro) in Bearbeitung**



**Organisationsplan für Klasse 9 (koedukativ)**

I: 12 Std.	II: 12 Std.	III: 12 Std.	IV: 15 Std.	V: 15 Std.	VI: 9 Std.	15 Std
<p><b>ausdauerndes Laufen:</b>                      Verbesserung d. Fitness + Gesundheitsförderung</p>	<p><b>selbstständiges Gestalten einer Gerätekombi</b></p>	<p><b>Step-Aerobic / Aerobic – Beitrag zur Fitness</b></p>	<p><b>Vertiefung des Ziel-schussspiels HB: Problemorientierte Taktikspiele</b></p>	<p><b>VB: vom 2:2 zum wett-kampforientierten VB-Spiel (Beachvolleyball)</b></p>	<p>Bewegen im Wasser</p>	<p>Wahlbereich</p>
<p><b>ausdauerndes Laufen:</b>                      Dauermethoden, extensive Intervallmethode, Anwendungsformen z.B. Duathlon, OL                      Unterstützungsmaßnahmen: Aufwärmen, Funktionsgymnastik, Entspannungsübungen, Cool-down</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• verpflichtende leichtathletische Disziplin <b>Kugelstoßen</b> siehe Notentabelle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bau + Entwurf einer Gerätekombi mit thematischem Schwerpunkt (z.B. Balncieren / Hangeln / Klettern; Stützen / Springen / Drehen</li> <li>• Gestalten und Präsentieren akrobatischer Figuren II: 8 Std.</li> <li>• kooperatives + verantwortungsbewusstes Handeln im Turnen / in Akrobatik</li> <li>• Turnen an Einzelgeräten (Festigen + Vertiefen v. Fertigkeiten an: Boden, Reck, Barren, Bock, Kasten, Schwebebalken, Gerätebahn)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erlernen u. Variieren der Grundschriffe</li> <li>• Üben von Bewegungsverbindgen. (20 min Dauer)</li> <li>• Reflexion unter Aspekt der Gesundheit (Schütte/Koltzsch)</li> </ul>	<p><b>4.+5. Lernstufe</b>                      -Angriff stören – Ball erobern:                      Torstoß abwehren                      Dribbeln stören – Ball erkämpfen: Laufwege verstellen, Ball erkämpfen                      Verteid.grundhaltung u. –bewegung                      Ball erobern, 3:2, 2:2                      Passen stören – Ball erobern:                      Verteidigung 2:2, 3:3                      Abwehr- u. Passspiel, (5:1; 6:0)</p>	<p><b>4. Lernstufe</b>                      volleyballspezif. koordinative Fähigkeiten</p> <p><b>5. Lernstufe</b>                      Spielfähigkeit erweitern                      Einführung Aufschlag von unten + Aufschlagannahme</p> <p><b>6. Lernstufe</b>                      zielgerichtete Technikauswahl und –Variation gemäß situativer Anforderungen (2:2)                      (Groß)</p>	<p>3 Schwimmtermine</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EH,</li> <li>• Rettungsmaßnahmen (Eigen- und Fremdreitung, Abschleppen) → Bezug zum Ersthilfe-Kurs</li> <li>• Langstrecke (400m) → Gesundheit/Fitness</li> </ul>	<p>1 Bewegungsfeld</p>

**fachliche Kenntnisse:**

- I: Ausdauertraining: Trainingswirkungen, Anpassungserscheinungen und Trainingsmethoden (Fitness-/Gesundheitsbegriff)
- II: Entwickeln und Erstellen von Planskizzen in Gruppenarbeit
- III: Grundschnitte und Bewegungsverbindungen; Bedeutung von (Step-)Aerobic im Fitnesstraining
- IV: Fachbegriffe und Regelkenntnisse taktischer Handlungen
- V: positionsspezif. Anforderungen, Spielregeln

**mögliche Leistungsanforderungen SGH:**

- Teilnahme an Schulturnieren (VB vor den Osterferien)
- Übernahme von Schiri-Tätigkeiten
- LA-BJSP
- Sportabzeichen-Wettbewerb
- Wahlbereich: ?
- **Bewertung der Bundesjugendspielergebnisse nach Notentabelle laut Fachkonferenz (BuJU-Programm-Vorschlag)**

Verbindliche Leistungsanforderungen SGH

**50 Minuten-Lauf**

**Organisationsplan für Klasse 10 (koedukativ)**

I: 12 Std.	II: 12 Std.	III: 12 Std.	IV: 15 Std.	V: 15 Std.	VI:9 Std.	VII: 15 Std
<b>Spielerische Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten</b>	<b>Gerätespezifisches Turnen</b>	<b>Fitness zur Vorbereitung auf die Skiwoche</b>	<b>Einführung des Einkontaktrückschlagspiels Badminton</b>	<b>Vertiefung des Ziel-schussspiels FB: Problemorientierte Taktik-spiele</b>	Bewegen im Wasser	Wahlbereich
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielgemäße Anwendung der Trainingsmethoden (z.B. Dauermethoden, extensive Intervallmethode)</li> <li>• American Sports (z.B. Flag Football, Baseball, Lacrosse, Ultimate Frisbee)</li> <li>• Kleine Spiele (z.B. Tchoukball, Biathlon)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weiterführende Elemente an den klassischen Geräten: Reck, Barren, Boden, Schwebebalken, Stufenbarren, (Minitrampolin) etc.</li> <li>• Ggf. Durchführung eines Mehrkampfes</li> <li>• 2. Lernstufe: Parcour</li> </ul>	<p><b>Vorbereitung Skigymnastik – Beitrag zur Fitness</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufbau konditioneller Fähigkeiten zur Vorbereitung der Skiwoche</li> <li>• Zirkeltraining zur Verbesserung von Kraft und Ausdauer</li> </ul> <p><b>Skiwoche</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbesserung des alpinen Skifahrens (binnendifferenziert)</li> <li>• Rodeln und Langlauf als weitere Gleiterfahrten</li> </ul>	<p><b>1. Lernstufe:</b> spielerische Ausbildung rück-schlags-spezifischer koordinativer Fähigkeiten</p> <p><b>2. Lernstufe:</b> spielerische Schulung ausgewählter technischer u. vortaktischer Elemente</p> <p><b>3. Lernstufe:</b> Kombi rückshcalspezif. koordinativer Fäh.</p> <p><b>4. Lernstufe:</b> erworbene Techniken situationsangemessen wiederholen u. ausprägen: Vh-Ük-Clear, Vh/Rh-Uh-Clear, Aufschlag (hoch + weit)</p> <p><b>5. Lernstufe:</b> Einführung weiterführender Techniken (Erweiterung d. Spielfähigkeit): Einführung in Smash und Drop</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>4. Lernstufe:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Angriff stören – Ball erobern: FB: Torstoß abwehren</li> <li>- Dribbeln stören – Ball erkämpfen: Laufwege verstellen, Ball erkämpfen</li> <li>FB: Ball erobern, 3:2, 2:2</li> <li>- Passen stören – Ball erobern: FB: Abwehr- u. Passspiel, Zonenabwehr</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 Schwimm-terminen EH, Rettungsmaßnahmen (Eigen- und Fremdrettung, Abschleppen) → Bezug zum Erste-Hilfe-Kurs Langstrecke (400m) → Gesundheit/ Fitness</li> </ul>	<p>1 Bewegungsfeld <b>Hürdenlauf</b></p>

**fachliche Kenntnisse:**

- I:
- II: Wettkampfbestimmungen, Kampfrichteraufgaben, Hilfestellung
- III: Alpine Gefahren, Verhaltensregeln (FIS-Regeln), Materialkunde, ökologische und ökonomische Aspekte
- IV: Erweiterung Regelkunde
- V:

**mögliche Leistungsanforderungen SGH:**

- Teilnahme an Schulturnieren (?)
- Übernahme von Schiri-Tätigkeiten
- **Bewertung der Bundesjugendspielergebnisse nach Notentabelle laut Fachkonferenz (BuJU-Programm-Vorschlag)**

Verbindliche Leistungsanforderungen SGH

**Reck: Auf-, Um- und Unterschwing**