

Unterrichtsinhalte Sport

Jahrgang 5 <ul style="list-style-type: none">• Rollen• Bewegungselemente am Boden Handstand• Reck (Aufschwung)• Minitrampolin (Grundsprünge)• Basketball (Dribbeln, Korbleger, Passen, erste Spiele)• Leichtathletik (Laufen, Werfen, Springen)• Bewegungsintensive Lauf- und Staffelspiele (Beobachtung und Reflexion von Belastungssituationen)• Förderung soziale Kompetenzen durch kleine Spiele• Ringen und Kämpfen (Einführung)• Hip Hop Reihe	Jahrgang 6 <ul style="list-style-type: none">• Schwimmen: Brustschwimmen, Kraultechnik, Rückenkraul, Streckentauchen, Startsprung, Abschleppen• Halle: Ringe, Tanz, Leichtathletik• Schwebebalken (Mädchen/fakultativ)• Le Parkour• Basketball - Vertiefung• Aufwärmprogramme kennenlernen und mitgestalten Le Parkour
Jahrgang 7 <ul style="list-style-type: none">• Leichtathletik: Lauf-, Wurf-, Sprungschulung• Sportspiele: Volleyball (Baggern, Pritschen, Angabe, Spiel in Kleingruppen)• Bewegen an Geräten – Turnen: Bodenturnen, Schwebebalken, Sprung• Gymnastik/Tanz: Gestaltung mit Handgeräten (Reihe Ropeskipping)• Tischtennis (optional)• Skitag	Jahrgang 8 <p>Fakultativ:</p> <ul style="list-style-type: none">• Leichtathletik (u.A. Hochsprung)• Fußball• Tanzgestaltung, z.B.: Rock´n´Roll• Selbstbehauptung/-verteidigung (Mädchen)• Fitness• Kleine Spiele analysieren + verändern• Selbstbestimmt (Jungen)

Jahrgang 9

Fakultativ:

- Großes Trampolin (fakultativ)
- Leichtathletik (u. A. Kugelstoß)
- Ausdauertraining
- Gestaltungen mit Basketbällen, Seilchen o. anderen Handgeräten
- Trendsportarten
- Sportspiel (Baba Voba, Hockey ...)
Badminton
- Kugelstoß
- Aufwärmprogramme selbständig erarbeiten
- Sportaktionstag: Squash (fakultativ) im Ahornsportpark

Jahrgang 10

- Leichtathletik
Hürdenlauf
Wiederholung der Techniken im Laufen, Springen, Werfen
- Sportspiele
Spiele aus anderen Kulturen kennenlernen
Handball • Volleyball
- Gymnastik/Tanz/Turnen
- Bewegungsgestaltungen
- Auffrischung der in Jahrgangsstufe 8 erlernten Selbstverteidigungstechniken
- Eislaufen II: (fakultativ)
- Mithilfe bei der Winterolympiade der Jahrgangsstufe 5
- Großes Trampolin (fakultativ)