

Klasse 5	Klasse 6	Klasse 7
<p><b>„Guck mal, was ich kann!“</b> Einen selbst gestalteten Stationsbetrieb unter Einbeziehung koordinativ anspruchsvoller Übungen entwickeln und durchführen</p> <p><b>Laufen und Springen über Stock und Stein</b> Laufen und Springen in allen möglichen Formen erproben, anwenden und erweitern.</p> <p><b>Werfen, Schleudern, Stoßen</b> Wie komme ich am weitesten?</p> <p><b>„Welches Spiel kennst du aus der Grundschule?“</b> Spielideen sammeln, fair anwenden, verändern, neu erfinden; Spaß am Spiel im Unterricht und in den Pausen</p> <p><b>Schwimmen wie ein Fisch</b> sicheres und ausdauerndes Anwenden und vielfältiges Variieren der Gleichzugtechniken</p> <p><b>Wasserspringen ohne Angst und Übermut</b> Sprünge und Tauchen</p> <p><b>„Rolle, Handstand, Rad ... und was geht noch?“</b> Grundlegende turnerische Bewegungsfertigkeiten am Boden (Barren, Reck oder Schwebebalken) für die Gestaltung einer Bewegungsverbinding nutzen</p> <p><b>„Tanz mit uns“</b> einfache technisch-koordinative Grundformen für eine ästhetisch-gestalterische Präsentation nutzen</p> <p><b>„Fair spielen und trotzdem gewinnen“</b> Sich in sportspielgerichteten Spielformen im Fußball regelgerecht und mannschaftsdienlich verhalten und taktisch angemessen agieren</p>	<p><b>„Höher, schneller, weiter“</b> Einen leichtathletischen Mehrkampf individuell vorbereiten und gemeinsam durchführen</p> <p><b>„Swim like Mike“</b> Durch das Erlernen und Verbessern des Kraulschwimmens schnell und ausdauernd schwimmen wie Michael Phelps</p> <p><b>„Helfen in der Not“</b> Rettungsschwimmen</p> <p><b>Schwingen, Stützen und Springen</b> An unterschiedlichen Turngeräten sicher turnen</p> <p><b>„Vorhang auf!“</b> Wir machen Zirkus</p> <p><b>„Wie spielt man eigentlich mit einem Volleyball?“</b> Vermittlung grundlegender Spieltechniken mit einem Volleyball</p> <p><b>„Dribbeln, Passen, Werfen, Torerfolge - Spielen wie die Großen“</b> Erarbeitung, Umsetzung und Reflexion individualtaktischer und leichter mannschaftstaktischer Angriffs- und Abwehrverhaltensweisen im Hallenhandball</p> <p><b>„Wer bremsen kann, gewinnt“</b> Einen selbst erstellten niveaudifferenzierten Skate-Parcours sicherheitsbewusst bewältigen</p> <p><b>„Wie Ringer kämpfen und ringen!“</b> Zweikampfsport unter Berücksichtigung der individuellen Voraussetzungen von Partnerinnen und Partnern unter Beachtung von Regeln, Raum und Gegenständen</p>	<p><b>„Sport ist so vielseitig“</b> Sachgerechtes Aufwärmen als Vorbereitung auf vielseitige und differenzierte Anforderungen</p> <p><b>„Das habe ich noch nie gemacht“</b> Hochsprung und Hürdenlauf als Herausforderung annehmen „Wie spielt man eigentlich woanders?“ – Spiele fremder Länder und Kulturen (z.B.: Frisbee, Flagfootball, Lacrosse, Baseball) erproben und modifizieren.</p> <p><b>„Sichern ist sicher!“</b> Turnen an verschiedenen Geräten unter Beachtung der Hilfe- und Sicherheitsstellungen</p> <p><b>„Feel the beat!“</b> Grundlegende Bewegungselemente des “Urban Dance” kennenlernen und kombinieren</p> <p><b>„Wie machen die das in der NBA?“</b> Individuelles Spielverhalten und erste taktische Verhaltensmuster in Angriff und in der Verteidigung im Basketball</p> <p><b>„Die schnellste Sportart der Welt?!?!“</b> Vermittlung grundlegender Techniken sowie der Einzel- und Doppeltaktik im Tischtennis</p> <p><b>Fortführung des Projekts “Wir für uns”</b> Zweikampfsport unter Berücksichtigung der Wahrnehmung des eigenen Körpers und individueller Grenzen</p> <p><b>Rudern ist mehr als “Bootfahren”</b> Sammeln erster Bewegungserfahrungen im Boot unter besonderer Berücksichtigung der Sicherheitsaspekte und Kommandos zur sicheren Durchführung eines gemeinsamen Ruderns im Gig-Vierer mit Steuermann.</p>

Klasse 8	Klasse 9	Klasse 10
<p><b>„Fit für die Alpen“</b> Verbesserung der psycho-physischen Belastungsfähigkeit und Erarbeitung der FIS-Regeln als Vorbereitung für das Projekt Alpenwelt</p> <p><b>„ Mit Rhythmus schaffen wir jede Hürde“</b> Einen wettkampfspezifischen Hürdenlauf mit technischer Vertiefung absolvieren und abschließender reflektierter Beurteilung der Leistung mit Hilfe unterschiedlicher Bezugsgrößen</p> <p><b>„Akrobatische Kunststücke“</b> Partner und gruppenakrobatische Gestaltungen erarbeiten, präsentieren und bewerten</p> <p><b>“Badminton – die schnellste Sportart der Welt”</b> Vermittlung grundlegender technischer und taktischer Fähigkeiten und Fertigkeiten unter besonderer Berücksichtigung des Doppelspiels</p> <p><b>„Herausforderung in ungewohnter Umgebung“</b> Skilaufen und Snowboarden: Kennenlernen, Erfahren und Erproben grundlegender Techniken Im alpinen Skilaufen und im Snowboarden für ein kontrolliertes Fortbewegen unter Einhaltung ökologischer Standards</p> <p><b>„Eine ausweglose Situation?!“</b> Beim Judo Lösungen für (Boden-)Zweikampfsituationen gemeinsam entwickeln und kontrolliert im Kampf nutzen</p>	<p><b>„Fit und Gesund“</b> Ausdauerndes Laufen systematisch verbessern</p> <p><b>„Stoßen, nicht Werfen!“</b> Erlernen der Kugelstoßtechnik unter besonderer Berücksichtigung der unterschiedlichen Rückmeldemöglichkeiten sowie deren Vergleich</p> <p><b>„Das wollte ich schon immer ausprobieren!“</b> Erprobung und Veränderung von Trendsportarten bzw. Sportarten anderer Kulturen als Grundlage zur Förderung der individuellen und eigenständigen Anpassungsfähigkeit</p> <p><b>„Einführung in den Standardtanz“</b> Eine Kooperation mit der Tanzschule Majema als Vorbereitung auf den mit den SuS geplant und durchgeführten Sek-1-Abschlussball am Ende des Schuljahres</p> <p><b>Fußballspielen als Team</b> Erweiterung des individuellen Spiel- und Technikrepertoires unter besonderer Berücksichtigung des Einbezug in manschaftstaktische Verhaltensweisen und unter Beachtung angemessener/situationsgerechter Reaktionen untereinander (Fairness, Kommunikation, Kooperation)</p> <p><b>Gemeinsam zum Erfolg im Basketball</b> Erarbeitung, Umsetzung und Reflexion gruppentaktischer Angriffsmaßnahmen im Spiel 2:2 und 3:3</p>	<p><b>“Wie fit bin ich? Wie werde ich besser?”</b> Seine Fitness testen und Grundprinzipien des Trainings sowie eine weitere Entspannungstechnik kennen und anwenden</p> <p><b>„Schwimmen ist mehr als Bahnen ziehen“</b> Techniken variieren und gestalten</p> <p><b>Trainingsmöglichkeiten im Schwimmen kennenlernen und anwenden</b> Ausdauerziele in einer beliebigen Schwimmtechnik erbringen / Schwimmbzeichen (Bronze, Silber, Gold)</p> <p><b>„Unser Run!“</b> Eine spannende turnerische Partnergestaltung an einer Hindernisbahn entwickeln und präsentieren</p> <p><b>Vom Pritschen zum Schmettern</b> Grundlegende Technischulung und Beurteilung des eigenen Könnens anhand von verschiedenen Rückmeldetechniken zur Verbesserung der Spielfähigkeit im Kleinfeldvolleyball</p> <p><b>“Mit Technik und Taktik Tore werfen und verhindern”</b> Einführung und Erweiterung individueller, gruppen - und manschaftstaktischer Handlungsmöglichkeiten in Angriff und Abwehr beim Hallenhandball</p>