

1 Rahmenbedingungen der fachlichen Arbeit

1.1 Allgemeines

Die Fachkonferenz Sport möchte bei Schülerinnen und Schülern Bewegungsfreude und Gesundheitsbewusstsein im Schulsport im Rahmen des Bildungs- und Erziehungsauftrages der Schule entwickeln. Durch ihr Schulsportkonzept möchte sie den Schülerinnen und Schülern die Ausbildung zu einer mündigen, bewegungsfreudigen und gesundheitsbewussten Persönlichkeit ermöglichen, um durch Bewegung, Spiel und Sport überdauernd und langfristig die Freude an der Bewegung und am Sport zu erhalten sowie Gesundheitsbewusstsein und Fitness für die Bewältigung des Alltags und zum Ausgleich von Belastung in die Lebensführung integrieren zu können.

1.2 Sportstättenangebot

Sportstätten der Schule:

- 2 Schuleigene Sporthallen (besondere Ausstattungsmerkmale: Judomatten und –anzüge, Stepper, Einräder)
- Minispielfeld zwischen den Sporthallen
- Sportplatz (bei der TSG Benrath) mit 400m Laufbahn, 1 Sprunggrube sowie 1 Hochsprunganlage, 2 Kugelstoßanlagen, 1 Diskuswurfanlagen, 1 Speerwurfanlage, Beachvolleyballfeld, Baseballfeld

Im Umfeld der Schule:

- Nutzung des städtischen Hallenbades
- Schlosspark im unmittelbaren Umfeld der Schule
- Wasserskianlage in Langenfeld
- Skihalle in Neuss
- Kletterhalle

2 Entscheidungen zum Unterricht

In der **Qualifikationsphase** ist die Entwicklung eines Kursprofils **verbindlich**. Der Kurslehrer legt dieses Profil – möglichst in Absprache mit den Schülerinnen und Schülern - zu Beginn der Qualifikationsphase fest.

Der jeweils ausgewiesene Zeitbedarf versteht sich als grobe Orientierungsgröße, die nach Bedarf über- oder unterschritten werden kann. Um Spielraum für Vertiefungen, besondere Schülerinteressen, aktuelle Themen bzw. die Erfordernisse anderer besonderer Ereignisse (z.B. Praktika, Kursfahrten o.ä.) zu erhalten, werden im Rahmen dieses schulinternen Lehrplans nur ca. 80 Prozent der Bruttounterrichtszeit verplant.

2.1 Grundsätze der Leistungsbewertung und Leistungsrückmeldung

Auf der Grundlage von § 48 SchulG, § 13 APO-GOST sowie Kapitel 3 des Kernlehrplans Sport hat die Fachkonferenz im Einklang mit dem entsprechenden schulbezogenen Konzept die nachfolgenden Grundsätze zur Leistungsbewertung und Leistungsrückmeldung beschlossen.

Die nachfolgenden Absprachen stellen die Minimalanforderungen an das lerngruppenübergreifende gemeinsame Handeln der Fachgruppenmitglieder dar. Bezogen auf die einzelne Lerngruppe kommen ergänzend weitere der in den Folgeabschnitten genannten Instrumente der Leistungsüberprüfung zum Einsatz.

Verbindliche Absprachen:

Über die von der Fachkonferenz getroffenen Vereinbarungen zur Leistungsbewertung in der Sekundarstufe I hinaus trifft die Fachkonferenz für die S II folgende Entscheidungen:

- In der Q1 und in der Q2 wird in allen Sportkursen von den Schülerinnen und Schülern eine Ausdauerleistung erbracht.
- Der sachgerechte Umgang mit Material und Geräten muss bei allen Unterrichtsvorhaben entsprechend geschult werden und fließt mit in die Leistungsbewertung ein. Die Lehrkraft überwacht, dass mit Material und Geräten sachgemäß und sorgsam umgegangen wird und dass nach jeder Stunde alles ordnungsgemäß aufgeräumt wird.

2.2 Absprachen zur Vergleichbarkeit der Anforderungen in der Leistungsbewertung

2.2.1 Generelle Absprachen zur Leistungsbewertung, die unabhängig vom Bewegungsfeld und den jeweiligen Inhaltsfeldern getroffen werden können: Bewertet wird, wie der Schüler

1. sein Bewegungskönnen zeigt (u. a. technisches, taktisches, konditionelles, kreativ-gestalterisches Können),
2. sich auf Unterrichtssituationen einlässt,
3. Beiträge zur gemeinsamen Planung und Gestaltung von Lern-, Übungs-, Spiel- und Wettkampfsituationen einbringt,
4. Erfahrungen, Kenntnisse strukturiert wiedergibt,
5. Zusammenhänge sachgerecht und kritisch reflektiert erläutern kann,
6. motorische Grundeigenschaften funktionell erweitert hat,
7. sportliches Können weiterentwickeln kann und
8. sportliches Handeln zusammen mit anderen regeln kann

2.2.2 Verbindliche Absprachen über Lernerfolgskontrollen im Bereich „Sonstige Mitarbeit“:

1. Sportmotorische Leistungen in den Bewegungsfeldern/Sportbereichen werden quantitativ und qualitativ bewertet.

2. Die einem Bewegungsfeld/Sportbereich zugehörigen konditionellen und koordinativen Fähigkeiten müssen in die Bewertung einbezogen werden.

Konkretisierung zu 1 und 2:

- mindestens eine quantitative Messung und/oder eine qualitative Messung (z.B. Demonstration) pro Halbjahr (abhängig vom Kursprofil)
 - mindestens ein Test zu einem konditionellen Leistungsfaktor (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit) bezogen auf die profilbildenden Bewegungsfelder und Sportbereiche
3. Überprüft und bewertet werden Lernerfolge hinsichtlich fachspezifisch wichtiger Schlüsselqualifikationen (Beharrlichkeit, Leistungsbereitschaft, Kreativität, etc.).
4. Überprüft und bewertet werden fachliche Kenntnisse und methodische Fähigkeiten.

Konkretisierung zu 4:

- Überprüfungsformen zu 4 sind in erster Linie Beiträge zur Unterrichtsgestaltung und Unterrichtsgesprächen.

2.2.3 Kriterien für die Bewertung des Teilbereichs Kooperation im Sportunterricht als Bestandteil der „Sonstigen Mitarbeit“

sehr gut	gut
Die Schülerin/der Schüler arbeitet mit anderen sehr kooperativ und verantwortungsbewusst zusammen, ist aufgeschlossen gegenüber anderen, ist meinungsbildend und gleichzeitig tolerant.	Die Schülerin/der Schüler arbeitet mit anderen erfolgreich zusammen, ist zuverlässig, initiativ und hilfsbereit.
befriedigend	ausreichend
Die Schülerin/der Schüler verhält sich in der Gruppe kooperativ, kommunikationsfreudig und mitteilungsbereit.	Die Schülerin/der Schüler ist nicht immer bereit mit anderen zusammenzuarbeiten, hält sich mehr im Hintergrund.
mangelhaft	ungenügend
Die Schülerin/der Schüler hat Mühe mit anderen zusammenzuarbeiten und braucht wiederholt genaue Arbeitsanweisungen. Die Umgangsformen sind eher konfrontativ als kooperativ.	Die Schülerin/der Schüler zeigt sich wiederholt unwillig mit anderen zusammenzuarbeiten, ist uneinsichtig und unbelehrbar. Die Umgangsform ist ausschließlich konfrontativ.

3 Übersicht Kursprofile

	BF/SB	BF/SB	Inhaltsfeld	Inhaltsfeld
1	Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	d - Leistung	e - Kooperation und Konkurrenz
2	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	b - Bewegungs- gestaltung	f - Gesundheit
3	Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootsport, Wintersport	e - Kooperation und Konkurrenz	c – Wagnis und Verantwortung
4	Bewegen an Geräten - Turnen	Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	e - Kooperation und Konkurrenz
5	Ringern und Kämpfe - Zweikampfsport	Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	c – Wagnis und Verantwortung	e - Kooperation und Konkurrenz

3.1 Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in den Kursprofilen

Kursprofil 1

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 33f):

- leichtathletische Disziplin unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung, Wurf/Stoß
- Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)
- alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 37):

- Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)

- Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Street-Variationen, Beach-Volleyball, Flag-Football)

Halbjahre	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
Q 1.1 18 Wochen = 36 Std.	UV 1	Was kann ich? - Stärken und Schwächen erkennen – In Gruppen unterschiedliche leichtathletische Disziplinen erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten ca. 8-10 Stunden
	UV 2	Erfolgreich in der Abwehr <u>oder</u> Angriff – Spielgemäße Entwicklung (<i>tactical games approach</i>) von Abwehr- oder Angriffstechniken zur Verbesserung der individual- und gruppentaktischen Spielfähigkeiten ca.8-10 Stunden
	UV 3	The american way (to compete) – Erkundung verschiedener typisch amerikanischer Sportspiele (z.B. Baseball, Flag-Football, Ultimate-Frisbee, Lacross) mit dem Ziel, die grundlegende Spielfähigkeit herzustellen und sportartspezifische Bewegungsmuster eingehend zu üben. Ca. 8-10 Stunden
	Freiraum	ca. 6-12 Stunden
Q 1.2 18 Wochen = 36 Std.	UV 4	Hechtbagger - voller Einsatz in der Abwehr – Einführung von Individualtechniken unter besonderer Berücksichtigung der differenzierten Auseinandersetzung mit den Begriffen Wagnis und Risiken, um die Feldabwehr zu verbessern ca.8-10 Stunden
	UV 5	Ausdauer trainieren – Der Erfolg zeigt sich langfristig – Individuelle Erstellung eines Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen mit dem Ziel der langfristigen Leistungssteigerung ca.8 – 10 Stunden
	UV 6	3x3 (Streetball) - Von der Halle auf die Straße Erprobung einer bereits bekannten Sportspielvariante unter Akzentuierung der positiven Aspekte von Sport, um die Motivation für ein lebenslanges Sporttreiben zu festigen. ca. 8 - 10 Stunden
	Freiraum	ca.6 - 12 Stunden

Q 2.1 15 Wochen = 30 Std.	UV 7	Wie werde ich besser? – Auf dem Weg zur optimalen Leistung – Ausgewählte leichtathletische Disziplinen (im Speziellen Langstrecke) im Hinblick auf konditionelle und koordinative Anforderungen analysieren und die Leistungsfähigkeit verbessern und abschließend messen. (verpflichtend: eine Ausdauerleistung) ca. 10 – 12 Stunden
	UV 8	Badminton - Als Team zum Erfolg – Entwicklung der kooperativen Spielfähigkeit im Doppel unter gezielter Berücksichtigung der Bewegung im Feld und zielführender Schlagtechniken. ca.10 – 12 Stunden
	Freiraum	ca. 6-10 Stunden
Q 2.2 11 Wochen = 22 Std.	UV 9	Alternative Wettkämpfe – Der Schnellste ist nicht immer der Beste – Entwicklung und Erprobung alternativer Wettkämpfe und Spielideen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen, um den Leistungsbegriff differenziert beurteilen zu können Ca. 6-8 Stunden
	UV 10	Rollentausch – Eigenständige Planung und Durchführung von in der Q-Phase kennengelernten Sportspielstrukturen als situative Auffrischung. ca. 10-12 Stunden
	Freiraum	ca. 2 – 6 Stunden

Kursprofil 2

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 32f.):

- Formen der Fitnessgymnastik
- Aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen
- Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung
- Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden
- psychoregulative Verfahren zur Entspannung

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste**“ muss keine Akzentuierung erfolgen, da alle inhaltlichen Kerne obligatorisch sind (vgl. KLP S. 35f.).

Halbjahre	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
------------------	---------------------	-----------------------------

Q 1.1 18 Wochen = 36 Std.	UV1	<p>Alles im grünen Bereich – Trainingsprinzipien zur Optimierung der aeroben Ausdauer (z.B. laufen und Rad fahren) anwenden und vor dem Hintergrund der eigenen Trainingsgestaltung/Belastung erläutern.</p> <p>(verpflichtend: eine Ausdauerleistung)</p> <p>ca. 8 – 10 Stunden</p>
	UV 2	<p>Der mit dem Ball tanzt – Präsentation und Beurteilung einer BallKoRobics Choreographie (alternativ: Stomp) unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Aerobic Schritte in Kombination mit Arm – Ball – Bewegungen</p> <p>ca. 8 – 10 Stunden</p>
	UV 3	<p>So werde ich stark! – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Dehnmethoden gezielt für sich selbst nutzen</p> <p>ca. 8 – 10 Stunden</p>
	Freiraum	ca. 6 – 12 Stunden
Q 1.2 18 Wochen = 36 Std.	UV 4	<p>Spring dich fit – Ropeskipping als Dialog zwischen Ausdauer und Ästhetik.</p> <p>Verbesserung der Ausdauerfähigkeit durch die Erarbeitung einer musikgeleiteten Choreographie mit dem Rope.</p> <p>ca. 10 – 12 Stunden</p>
	UV 5	<p>Ich hör auf mein Herz – Schritte auf, über und um den Stepper in Verbindung mit Armbewegungen zum individualisierten Training von Ausdauer und Koordination verbinden</p> <p>ca. 10 – 12 Stunden</p>
	UV 6	<p>Zur Ruhe kommen – Exkurs Yoga</p> <p>Erprobung unterschiedlicher Yoga-Positionen mit dem Ziel Ruhe und Kraft in einer gemeinsam festgelegten Übungsfolge zu finden.</p> <p>ca. 6-8 Stunden</p>
	Freiraum	ca. 4- 10 Stunden
Q 2.1 15 Wochen =30 Std.	UV 7	<p>Wenn schon „Muckibude“ – dann aber richtig – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung und Beweglichkeit durch gezielten Geräteeinsatz bewusst für sich selbst nutzen</p> <p>ca. 10- 12 Stunden</p>

	UV 8	Let's jump - Jumpstyle Erarbeitung und Präsentation einer Jumpstyle Choreographie unter besonderer Berücksichtigung ausgewählter Ausführungskriterien Ca- 10-12
	Freiraum	ca. 6 Stunden
Q 2.2	UV 9	Stress und Anspannung effektiv lösen – Prinzipien der progressiven Muskelentspannung (ggf. nach Jacobson) zur Harmonisierung von Körper und Psyche nutzen ca. 4 - 6 Stunden
11 Wochen = 22 Std.	UV 10	Tanz/Trainier dich fit – neue Fitnesstrends wie z.B. Zumba in ihrer gesundheitlichen Wirkung nutzen. ca. 10 - 12 Stunden
	Freiraum	ca. 4 – 8 Stunden

Kursprofil 3

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Spiele in und mit Regelstrukturen - Sportspiele**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 37):

- Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)
- Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Street-Variationen, Beach-Volleyball, Flag-Football, Ultimate Frisbee)

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Gleiten, Fahren, Rollen** – **Rollsport/Bootsport/Wintersport**“ wird der erste inhaltliche Kern (Fortbewegung auf Rädern und Rollen, z.B. Fahrradfahren, Rollschuhlaufen, Inline-Skating, Skateboardfahren) vertieft und die anderen beiden (Gleiten auf dem Wasser und und Gleiten auf Eis und Schnee) ergänzend zu behandeln (vgl. KLP S. 38). In Q1.1 oder Q1.2 wird eine Exkursion zur Wasserskianlage in Langenfeld durchgeführt.

Halbjahre	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
Q 1.1	UV1	Der Weg ist das Ziel – verschiedene Fahrradrouten im Umfeld der Schule erkunden und eine längere Farradtour planen und durchführen ca. 10-12 Stunden
18 Wochen = 36 Std.	UV 2	Als Mannschaft zum Erfolg – Kooperative Vermittlung eines Läuferystems zur Verbesserung der mannschaftstaktischen Spielfähigkeit (Volleyball) oder von Varianten von „Pick and Roll“

		(Basketball) ca. 10 – 12 Stunden
	Freiraum	ca. 12 – 16 Stunden
Q 1.2 18 Wochen = 36 Std.	UV 3	Fit in den (Kunst-)Schnee – eine Exkursion in die Skihalle durch systematische Skigymnastik und die Vermittlung von Grundkenntnissen über das Skifahren vorbereiten und durchführen ca. 10 – 12 Stunden
	UV 4	Erfolgreich kooperieren und wettkämpfen – mit Aufstellung, Lauf- und Passwegen experimentieren (Fußball) und in einem Turnier anwenden (Alternative: Handball) ca. 10 – 12 Stunden
	Freiraum	ca. 12 - 16 Stunden
Q 2.1 15 Wochen = 30 Std.	UV 5	Auf die Rollen, fertig, los – Inlineskaten und Skateboardfahren auf und um das Schulgelände; Planung und Erprobung eines Parcours ca. 10 - 12 Stunden
	UV 6	In die Zone – Einführung in ein Endzonenspiel (Flagfootball oder Ultimate Frisbee) und Erarbeitung verschiedener Spielzüge („Playbook“) ca. 10 – 12 Stunden
	Freiraum	ca. 6 - 10 Stunden
Q 2.2 11 Wochen = 22 Std.	UV 7	Gemeinsam stark – Mannschaftstaktik in einer bisher noch nicht behandelten Mannschaftssportart erarbeiten oder in einer schon thematisierten Mannschaftssportart vertiefen ca. 6 - 8 Stunden
	UV 8	One on one – Wiederholung der grundlegenden Technik und Taktik in einem Partnerspiel (Badminton oder Tischtennis) ca. 8 – 10 Stunden
	Freiraum	ca. 4 – 8 Stunden

Kursprofil 4

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Spiele in und mit Regelstrukturen - Sportspiele**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 37):

- Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)

- Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Street-Variationen, Beach-Volleyball, Flag-Football, Ultimate Frisbee)

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Bewegen an Geräten – Turnen**“ wird keine inhaltliche Akzentuierung vorgenommen, da alle drei inhaltlichen Kerne verbindlich sind (vgl. KLP S. 35/36)

Halbjahre	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
Q 1.1 18 Wochen = 36 Std.	UV1	An die Holme – Erarbeitung und Präsentation einer Kür aus mehreren Einzelementen an zwei Wettkampfgeräten ca. 10-12 Stunden
	UV 2	Als Mannschaft zum Erfolg – Kooperative Vermittlung eines Läufersystems zur Verbesserung der mannschaftstaktischen Spielfähigkeit (Volleyball) oder von Varianten von „Pick and Roll“ (Basketball) ca. 8 – 10 Stunden
	UV 3	Bleib auf dem Boden – mit einem Partner eine Kür am Boden erarbeiten und präsentieren ca. 10 – 12 Stunden
	Freiraum	ca. 2 – 6 Stunden
Q 1.2 18 Wochen = 36 Std.	UV 4	Geh die Wand hoch – Bouldern und Klettern in der Kletterhalle ca. 8 – 10 Stunden
	UV 5	Erfolgreich kooperieren und Wettkämpfen – mit Aufstellung, Lauf- und Passwegen experimentieren (Fußball) und in einem Turnier anwenden (Alternative: Handball) ca. 8 – 10 Stunden
	UV 6	Mix and Match – Gerätekombinationen entwickeln und eine Partner- oder Gruppenkür präsentieren ca. 8 – 10 Stunden
	Freiraum	ca. 6 - 12 Stunden
Q 2.1 15 Wochen = 30 Std.	UV 7	Drunter und Drüber – Einführung in die Trendsportart „Le Parcours“; Planung und Erprobung eines Parcours ca. 10 - 12 Stunden
	UV 8	In die Zone – Einführung in ein Endzonenspiel (Flagfootball oder Ultimate Frisbee) und Erarbeitung verschiedener Spielzüge („Playbook“) ca. 10 – 12 Stunden
	Freiraum	ca. 6 - 10 Stunden

Q 2.2 11 Wochen = 22 Std.	UV 9	Zirkus Halligalli – Planung und Aufführung einer Zirkusvorstellung ca. 6 - 8 Stunden
	UV 10	One on one – Wiederholung der grundlegenden Technik und Taktik in einem Partnerspiel (Badminton oder Tischtennis) ca. 8 – 10 Stunden
	Freiraum	ca. 4 – 8 Stunden

Kursprofil 5

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Spiele in und mit Regelstrukturen - Sportspiele**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 36f):

- Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, **Volleyball**)
- Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Street-Variationen, **Beach-Volleyball**, Flag-Football)

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Ringern und Kämpfen - Zweikampfsport**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 38f):

- Zweikampfformen mit direktem Körperkontakt (Judo)
- Zweikampfformen ohne direkten Kontakt (Techniken im Kickboxen)

Halbjahre	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
Q 1.1 18 Wochen = 36 Std.	UV1	Richtig Fallen – Judo. Erarbeitung verschiedener Fall- und Rolltechniken zur Verletzungsvermeidung in Zweikampfsportarten. ca. 6-8 Stunden
	UV 2	Erfolgreich in der Abwehr <u>oder</u> Angriff – Spielgemäße Entwicklung (<i>tactical games approach</i>) von Abwehr- oder Angriffstechniken zur Verbesserung der individual- und gruppentaktischen Spielfähigkeiten ca.8-10 Stunden
	UV 3	The american way (to compete) – Erkundung verschiedener typisch amerikanischer Sportspiele (z.B. Baseball, Flag-Football, Ultimate-Frisbee, Lacross) mit dem Ziel, die grundlegende Spielfähigkeit herzustellen und sportartspezifische Bewegungsmuster eingehend zu üben. Ca. 8-10 Stunden
	Freiraum	ca. 8 – 14 Stunden

Q 1.2 18 Wochen = 36 Std.	UV 4	Hechtbagger - voller Einsatz in der Abwehr – Einführung von Individualtechniken unter besonderer Berücksichtigung der differenzierten Auseinandersetzung mit den Begriffen Wagnis und Risiken, um die Feldabwehr zu verbessern ca.8-10 Stunden
	UV 5	Ab auf die Matte – Bodenkampf im Judo. Erarbeitung von Haltetechniken im Bodenkampf ca. 8 – 10 Stunden
	UV 6	Erfolgreich kreuzen und queren – Handball. Erprobung einer bereits bekannten Sportspielvariante unter Akzentuierung der positiven Aspekte von Sport, um die Motivation für ein lebenslanges Sporttreiben zu festigen. ca. 8 - 10 Stunden
	Freiraum	ca. 6 – 12 Stunden
Q 2.1 15 Wochen =30 Std.	UV 7	Fliegen einmal anders – Wurftechniken im Judo. Erarbeitung von Wurftechniken (speziell: Fege- und Hüftwurftechniken) im Hinblick auf die Anwendung im wettkampfgemäßen Zweikampf. ca. 10-12 Stunden
	UV 8	Badminton - Als Team zum Erfolg – Entwicklung der kooperativen Spielfähigkeit im Doppel unter gezielter Berücksichtigung der Bewegung im Feld und zielführender Schlagtechniken. ca.10 – 12 Stunden
	Freiraum	ca. 6 – 10 Stunden
Q 2.2 11 Wochen =22 Std.	UV 9	Kick and box – Exkurs Kickboxen. Einführung von Tritt- und Schlagtechniken durch Verlagerung des Körperschwerpunktes unter Nutzung von Punchpads (Pratzen). ca. 6 – 8 Stunden
	UV 10	Rollentausch – Eigenständige Planung und Durchführung von in der Q-Phase kennengelernten Sportspielstrukturen als situative Auffrischung. ca. 10 – 12 Stunden
	Freiraum	ca. 2 - 6 Stunden