

Schulinterner Lehrplan des Städtischen Gymnasiums Herzogenrath – Sekundarstufe I **Fach: Sport**

Dieser schulinterne Lehrplan wurde auf Basis des Kernlehrplans des Ministeriums für Schule und Weiterbildung des Landes NRW entwickelt (gültig seit August 2019).¹

1 Schulsport am Städtischen Gymnasium Herzogenrath

Der Stellenwert des Faches Sport im Schulleben und im Schulprogramm des Städtischen Gymnasiums Herzogenrath drückt sich im Leitbild sowie im Schulsportprogramm aus und ist Bestandteil des schulinternen Lehrplans. Unsere Schule folgt dazu einem ganzheitlichen Leitbild, das die Freude an Bewegung, Spiel und Sport der Schülerinnen und Schüler in einer bewegungsfreudigen Schule fördern will.

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 einer mündigen, bewegungsfreudigen und gesundheitsbewussten Persönlichkeit ermöglichen, um durch Bewegung, Spiel und Sport 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.

Den Schülerinnen und Schülern des Städtischen Gymnasiums Herzogenrath soll darüber hinaus Gelegenheit gegeben werden, ihre Leistungsfreude und -bereitschaft in Wettkämpfen zu erproben und auszubilden. Deshalb setzen sich die Lehrkräfte engagiert für die Teilnahme an Wettkämpfen und für die Bildung von Schulmannschaften ein.

Die Sportlehrerinnen und Sportlehrer fördern die ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung der Schülerinnen und Schüler durch Bewegung, Spiel und Sport, so dass sie

- in der Lage sind, die eigene Motivation zur Förderung und Erhaltung von Gesundheit und Fitness langfristig hoch zu halten und zu manifestieren,
- sich selbst steuern und kontrollieren können (Selbstdisziplin etc.),
- Wissen über Gesundheit und Fitness im und durch Sport besitzen,
- Wissen über die eigenen Lernstrategien besitzen und diese anwenden können,
- den Umgang mit einer bewegungsfreudigen, gesunden Lebensführung konstruktiv anwenden können und
- sich im schulischen Umfeld und durch alle am Schulleben Beteiligten – Schulleitung, Lehrkräfte, Eltern, Mitschülerinnen und Mitschüler – sozial anerkannt und integriert wissen.

¹ https://www.schulentwicklung.nrw.de/lehrplaene/lehrplan/210/g9_sp_klp_3426_2019_06_23.pdf

Zur Entwicklung und Förderung dieser Persönlichkeitsattribute leistet die Fachschaft Sport durch die Gestaltung des Schulsportprogramms einen bedeutsamen Beitrag, der dem Bildungs- und Erziehungsauftrag einer bewegungsfreudigen und gesunden Schule gerecht wird.

2 Erläuterung zu den Bewegungsfeldern und Pädagogischen Perspektiven

Die Fachschaft Sport hat für alle Jahrgangsstufen Unterrichtsvorhaben entwickelt, die einen kontinuierlichen und vertieften Aufbau verschiedener Kompetenzen vor dem Hintergrund inhaltlicher Schwerpunkte aus den Inhaltsfeldern ermöglichen und so alle Bewegungsfelder angemessen abdecken.

Die einzelnen **Bewegungsfelder** (BF), die dem jeweiligen **Unterrichtsvorhaben** (UV) zu Grunde liegen, sind folgende:

1. Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen
2. Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen
3. Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik
4. Bewegen im Wasser - Schwimmen
5. Bewegen an Geräten - Turnen
6. Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste
7. Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele
8. Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport, Wintersport
9. Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport

Die **pädagogischen Perspektiven** (PP), welchen den einzelnen UV zugeordnet sind, lauten:

- (A) Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern
- (B) Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten
- (C) Etwas wagen und verantworten
- (D) Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen
- (E) Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen
- (F) Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Jede PP ist noch mal aufgeteilt in unterschiedliche **Inhaltsfelder** (IF).

Zu jedem UV gibt es **Kompetenzen** aus den folgenden Bereichen:

- BWK = Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz
- SK = Sachkompetenz
- MK = Methodenkompetenz
- UK = Urteilskompetenz

3 Leistung und ihre Bewertung – Leistungskonzept

Die Fachkonferenz des Städtischen Gymnasiums Herzogenrath vereinbart ein Konzept zur Leistungsbewertung auf der Grundlage des Kernlehrplans Sport NRW, in welchem festgelegt ist, welche Grundsätze und Formen der Leistungsmessung und Leistungsbewertung verbindlich in den jeweiligen Jahrgangsstufen gelten bzw. zu erbringen sind. Sie stellt dadurch die Vergleichbarkeit der Anforderungen innerhalb einzelner Jahrgangsstufen und Schulstufen sicher.

Die Leistungsbeurteilung orientiert sich dabei am spezifischen Lernvermögen, an den im Lehrplan beschriebenen Kompetenzerwartungen und jeweils ausgewiesenen Zielsetzungen eines Unterrichtsvorhabens.

Die Leistungsbeurteilung berücksichtigt die Stimmigkeit von Lernerfolgsüberprüfungen im Gesamtzusammenhang des Kernlehrplans Sport. Sie orientiert sich am spezifischen Lernvermögen und an den im Lehrplan beschriebenen Kompetenzerwartungen, wobei neben den Ergebnissen auch die Prozesse selbst einzubeziehen sind.

3.1 Grundsätze der Leistungsbewertung

Folgende Grundsätze zur Leistungsbewertung im Fach Sport der Sek. I werden von der Fachkonferenz Sport verbindlich festgelegt:

- Leistungsbewertung im Laufe der Sekundarstufe I bezieht sich auf alle Bewegungsfelder und Sportbereiche. Es wird sichergestellt, dass sich die Leistungsbewertung entsprechend der Anzahl und inhaltlichen Schwerpunkte der Kompetenzerwartungen verhält, **eine Beschränkung auf einzelne Bewegungsfelder und Sportbereiche/Kompetenzerwartungen ist nicht erlaubt.**
- Der Sportunterricht in der Sekundarstufe I ist einem Unterrichtsprinzip der reflektierten Praxis verpflichtet. Deshalb ist der Bereich Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz jeweils Ausgangspunkt für die Entfaltung der Methoden- und Urteilskompetenz.
 - Das Einbringen von Leistungen im Bereich der Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz bezieht sich auf psycho-physische, technisch-koordinative, taktisch-kognitive sowie ästhetisch-gestalterische Fertigkeiten und Fähigkeiten. Darüber hinaus berücksichtigt dieser Kompetenzbereich aber auch das Einbringen systematischen, grundlegenden Wissens in den Bereichen Bewegung, Spiel und Sport. Von zentraler Bedeutung für die Realisierung des eigenen sportlichen Handelns und für sportliches Handeln im sozialen Kontext ist, über sporttheoretisches Hintergrundwissen sowie Fach- und Sachkenntnisse aus den unterschiedlichen Sinnggebungsbereichen des Sports zu verfügen und mit diesem Wissen situationsangemessen umgehen zu können.
 - Das Einbringen von Leistungen im Bereich der Methodenkompetenz bezieht sich auf methodisch-strategische wie auch sozial-kommunikative Methoden und Formen selbstständigen Arbeitens allein und in der Gruppe. Einerseits sind grundlegende Verfahren, sportbezogene Informationen und relevantes Fachwissen zu beschaffen, aufzubereiten, zu strukturieren. Andererseits sind Verfahrenkenntnisse und Fähigkeiten, sich selbstständig strukturiert und systematisch mit Aufgaben aus den Bereichen sportlichen Handelns auseinander zu setzen und eigenverantwortlich angemessene Lösungswege sowie Handlungspläne zu entwerfen in die Leistungsbewertung einzubeziehen. Darüber hinaus sind Verfahren in die Leistungsbewertung im Sportunterricht einzubeziehen, die sporttypischen Handlungssituationen in der Gruppe angemessen zu berücksichtigen.
 - Das Einbringen von Leistungen im Bereich der Urteilskompetenz ist eng verknüpft mit Leistungen in allen Kompetenzbereichen. Es umfasst eine kritische Auseinandersetzung mit dem erarbeiteten fachlichen und methodischen Hintergrundwissen und der erlebten sportlichen Wirklichkeit, indem das selbstständige, auf Kriterien gestützte begründete Beurteilen im Mittelpunkt steht. Dies impliziert das Finden eines eigenen Urteils ebenso wie das verständigungsorientierte Abwägen und den verständnisvoll reflektierten Umgang mit Anderen auch in der Sportpraxis. Urteilskompetenz zielt somit

- auf argumentativ schlüssiges Abwägen und Beurteilen, das sich sowohl auf sportpraktische Erfahrungen als auch auf fachliche und methodische Kenntnisse stützt. Darüber hinaus zielt das Reflektieren und Einordnen von Lernerfahrungen im Zusammenhang mit verschiedenen Sinnrichtungen und Motiven sportlichen Handelns auf den Sinn des eigenen Tuns ab. Andererseits bezieht sie aber auch die kritische Auseinandersetzung mit Bewegungs-, Spiel- und Sportkulturen ein.
- Leistungen im Bereich **sportbezogenen personalen und sozialen Verhaltens** beziehen sich immer auf Kriterien, die im Unterricht erarbeitet und eingeübt werden können. Die bloße Auflistung von Beurteilungsaspekten reicht nicht aus, um sportbezogenes Verhalten angemessen zu beurteilen.
 - Mitgestaltung und Organisation von Rahmenbedingungen spielen im Sportunterricht eine bedeutsame Rolle. Leistungen in diesem Bereich beziehen sich auf das selbstständige und verantwortliche Gestalten von sportlichen Handlungssituationen. Sie berücksichtigen das Herrichten von Spielflächen und Geräten, das Verteilen von Rollen oder die Bildung von Mannschaften, das Vereinbaren von Regeln. Darüber hinaus beziehen sie sich – altersangemessen – auf gegenseitige Beratung, Hilfe sowie Korrektur beim Lernen, Üben und Trainieren.
 - Anstrengungsbereitschaft spielt in der Leistungsbewertung produkt- und prozessbezogen eine wesentliche Rolle. Einerseits bezieht sich Anstrengungsbereitschaft konkret auf das unterrichtliche Geschehen und die Bereitschaft, darin engagiert und motiviert mitzuarbeiten. Andererseits bezieht sich Anstrengungsbereitschaft aber auch auf die Fähigkeit, selbstständig und eigenverantwortlich die eigene psycho-physische Leistungsfähigkeit kontinuierlich und vertieft auch außerhalb des Unterrichts zu verbessern und zu erhalten, um darin erfolgreich mitarbeiten zu können.
 - Selbstständigkeit bezieht sich in der Leistungsbewertung im Sportunterricht auf die Fähigkeit, beim Geräteaufbau und -abbau zu helfen und Eigenverantwortung für die Sicherheit im Sportunterricht zu gewährleisten. Darüber hinaus geht es auch darum, sich im Sportunterricht selbstständig aufzuwärmen, intensiv zu üben und zu trainieren sowie sich auf den Sportunterricht angemessen vor- und nachzubereiten sowie für eine angemessene Sportbekleidung zu sorgen.
 - Fairness, Kooperationsbereitschaft und -fähigkeit beziehen sich darauf, sich im jeweiligen Unterrichtsvorhaben an die Regeln des fairen Umgangs miteinander zu halten, die Bereitschaft zu zeigen, berechnete Interessen auch mal zurückzustellen, sowie in allen Gruppen konstruktiv mitzuarbeiten und sich gegenseitig zu unterstützen.
 - Die Leistungsbewertung zielt darauf ab, Schülerinnen und Schüler individuelle Rückmeldungen über ihren Leistungsstand zu ermöglichen und sie vor dem Hintergrund ihres Leistungsvermögens individuell zu fördern und zu stärken. Sie ist damit einem pädagogischen Leistungsverständnis verpflichtet, das das **individuelle Leistungsvermögen sowie der individuelle Lernfortschritt in der Leistungsbewertung angemessen berücksichtigt**.
 - Eine (sach-)gerechte Leistungsbewertung setzt voraus, dass Schülerinnen und Schüler mit den Leistungsanforderungen des Sportunterrichts vertraut gemacht werden. Deshalb macht die Sportunterrichtende Lehrkraft Beginn eines Unterrichtsvorhabens die Leistungsbewertung durch die Offenlegung der konkreten Leistungsanforderungen sowie der angestrebten Kompetenzen bzw. durch die gemeinsame Erarbeitung von Kriterien zur Leistungsbewertung

transparent. Lern-, Übungs- und Prüfungssituationen stehen dazu inhaltlich und zeitlich in einem angemessenen Verhältnis zueinander.

- Jeweils nach Abschluss eines Unterrichtsvorhabens werden die Schülerinnen und Schüler über ihren Lernfortschritt im Sport informiert.

3.2 Formen der Leistungsbewertung

Die Leistungsbewertung erfolgt gemäß Kernlehrplan Sport in vielfältigen Formen, die verbindlich vorgegeben werden. Diese Vielfalt dient der Möglichkeit zur differenzierten individuellen Rückmeldung über das Erreichen von Zielsetzungen im Sportunterricht sowie über den Könnens- und Lernfortschritt in Form von Lernerfolgsüberprüfungen, um diese für die individuelle Entwicklungsförderung von Schülerinnen und Schülern zu nutzen. Lehrkräften dienen die Lernerfolgsüberprüfungen dazu, Konsequenzen für das weitere pädagogische Handeln im Unterricht abzuleiten. Deshalb hat die Fachkonferenz Sport einen Minimalkonsens über verbindliche Formen der Leistungsbewertung vereinbart.

- **Prozessbezogene, unterrichtsbegleitende Lernerfolgsüberprüfungen** erwachsen aus dem konkreten Unterrichtsgeschehen auf der Grundlage zuvor festgelegter, der Lerngruppe bekannter Kriterien. Sie stellen in besonderer Weise ein geeignetes Instrument zur individuellen Rückmeldung für das Erreichen von Lernzielen im Unterricht dar. Sie beziehen sich auf folgende Formen:
 - selbstständiges Planen und Gestalten von Auf- und Abwärmprozessen
 - Mitgestaltung von Unterrichtssituationen
 - Helfen und Sichern, Geräteaufbau und -abbau, Schiedsrichter- und Kampfrichteraufgaben
 - Selbst- und Fremdbeobachtung in sportlichen Handlungssituationen
 - Anstrengungsbereitschaft, Willenskraft, Kooperations- und Teamfähigkeit, Leistungsbereitschaft
 - Beiträge (mündlich): Lösung von Aufgaben in Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit, Beiträge zum Unterrichtsgespräch ...
- **Produktbezogene, punktuelle Lernerfolgsüberprüfungen** setzen voraus, dass die Schülerinnen und Schüler mit den an sie gestellten Anforderungen aus dem Unterricht vertraut sind und dass hinreichend Gelegenheit zum Üben und Festigen des Erlernten im Unterricht bestand. Sie beziehen sich auf folgende Formen:
 - Demonstration von Bewegungshandeln, Präsentationen technisch-koordinativer Fertigkeiten, taktisch-kognitiver sowie ästhetisch-gestalterischer Fähigkeiten
 - Fitness-/ Ausdauerleistungstests
 - Qualifikationsnachweise: Schwimmbabzeichen, Sportabzeichen
 - Wettkämpfe: Mehrkämpfe, Turniere
 - selbstständiges Planen und Gestalten von Auf- und Abwärmprozessen
 - Selbst- und Fremdbeobachtung in sportlichen Handlungssituationen
 - Schriftliche Beiträge zum Unterricht, z. B. Übungen, Skizzen, Plakate, Tabellen, Kurzreferate, Stundenprotokolle, Übungs- oder Trainingsprotokolle, Lerntagebücher, Portfolios
 - Mündliche Beiträge zum Unterricht: z. B. Lösung von Aufgaben in Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit, Beiträge zum Unterrichtsgespräch ...

3.3 Übersicht über die Leistungsanforderungen / Kriterien zur Leistungsbewertung in der Sek. I

Gute Leistungen	Kompetenzbereiche ²	Ausreichende Leistungen
SuS ³ nutzen in grundlegenden sportlichen Handlungssituationen ihre physischen Leistungsvoraussetzungen zur angemessenen Bewältigung der Bewegungsaufgaben und dazu notwendiger konditioneller Fähigkeiten.	physische Fähigkeiten	SuS verfügen über physische Leistungsvoraussetzungen, die bereits altersbezogene Defizite aufweisen, die insgesamt aber noch grundlegendes sportliches Handeln ermöglichen.
SuS verfügen über grundlegende technisch-koordinative Fähigkeiten in nahezu allen Bewegungsfeldern und Sportbereichen (u.a. Bewegungsgenauigkeit, -dynamik, -rhythmus, -fluss); der Gesamteindruck der Bewegungsausführungen wird trotz kleiner Fehler nicht beeinträchtigt.	koordinative Fähigkeiten	SuS verfügen über mäßig ausgeprägte technisch-koordinative Fähigkeiten in nahezu allen Bewegungsfeldern und Sportbereichen (u.a. Bewegungsgenauigkeit, -dynamik, -rhythmus, -fluss), die den Anforderungen zum Teil nicht mehr entsprechen; der Gesamteindruck der Bewegungsausführungen wird auf Grund von Fehlern etwas beeinträchtigt.
SuS verhalten sich in den meisten sportlichen Handlungssituationen sowie in grundlegenden Spielhandlungen unter Berücksichtigung der Beurteilungskriterien taktisch-kognitiv situativ angemessen.	taktisches Verständnis	SuS verhalten sich in sportlichen Handlungssituationen sowie in grundlegenden Spielhandlungen situativ wenig angemessen; einfache Handlungssituationen können selten taktisch-kognitiv angemessen bewältigt werden.
SuS bewältigen ästhetisch-gestalterische Grundanforderungen entsprechend der Aufgabenstellung und berücksichtigen dazu geforderte Gestaltungs- und Ausführungskriterien jeweils situativ angemessen.	gestalterische Fähigkeiten	SuS bewältigen ästhetisch-gestalterische Grundanforderungen selten entsprechend der Aufgabenstellung und berücksichtigen dazu nur zum Teil die geforderten Gestaltungs- und Ausführungskriterien.
SuS können ihr eigenes sportliches Handeln beim Mit- und Gegeneinander sozialadäquat und teamorientiert anwenden. Sie nehmen Rücksicht auf andere und zeigen Konfliktfähigkeit und Empathie.	sozial-kommunikative Fähigkeiten	SuS verhalten sich kaum sozialadäquat und teamorientiert beim sportlichen Mit- und Gegeneinander. Sie haben überwiegend den eigenen Vorteil im Blick und zeigen sich wenig einsichtig im Blick auf die Wertevorstellungen und Lösungsmöglichkeiten anderer.
SuS können sportliches Handeln verstehen und zu ausgewählten Problemen sachbezogen Stellung nehmen, wodurch wichtige Grundlagen für den wissenschaftspropädeutischen Sportunterricht in der gymnasialen Oberstufe geschaffen werden.	Sachkompetenz	SuS bringen wenig Verständnis für sportliches Handeln auf und können zu ausgewählten Problemen kaum sachbezogen Stellung nehmen. Wesentliche Voraussetzungen für den wissenschaftspropädeutischen Sportunterricht in der gymnasialen Oberstufe können kaum geschaffen werden.
SuS schätzen ihre eigene sportliche Leistungsfähigkeit und die der Mitschülerinnen und Mitschüler mit Hilfe vorgegebener Kriterien selbstständig situationsangemessen ein.	Urteilskompetenz	SuS schätzen ihre eigene sportliche Leistungsfähigkeit und die der Mitschülerinnen und Mitschüler nur mit Hilfe grundlegend ein. Ihre Selbst- und Fremdwahrnehmung ist in nahezu allen Bereichen schwach ausgeprägt.
SuS wenden vielfältige Fachmethoden sowie Methoden und Formen selbstständigen Arbeitens selbstständig und eigenverantwortlich an.	Methodenkompetenz	SuS wenden Fachmethoden sowie Methoden und Formen selbstständigen Arbeitens kaum selbstständig und eigenverantwortlich an und können diese auch nicht ohne starke Unterstützung auf andere Sachverhalte übertragen und anwenden.
SuS zeigen in Lern- und Übungsprozessen eine hohe Bereitschaft, Unterrichtsziele zu erreichen. Das bezieht sich auf sportbezogene Phasen wie auch auf Reflexionsphasen. Die Anstrengungsbereitschaft ist hoch.	Leistungs- / Anstrengungsbereitschaft	SuS zeigen sich in Lern- und Übungsprozessen wenig interessiert und bemüht, Unterrichtsziele zu erreichen. Das bezieht sich auf sportbezogene Phasen wie auch auf Reflexionsphasen. Die Anstrengungsbereitschaft ist gering.

² Nicht alle Kompetenzbereiche werden in allen Unterrichtsvorhaben in gleichem Maße berücksichtigt.

³ SuS = Schülerinnen und Schüler

4.1 Schulinterne Leistungstabellen

Die Fachkonferenz Sport einigt sich auf folgende Tabellen zur Leistungsbewertung.

Klasse 5

Leichtathletik – 50m Sprint

Note	Mädchen	Jungen
1	8,6*	8,4
2	9,3	9,2
3	10,2	10,2
4	11,7	11,7
5	< 11,7	< 11,7

*Ab dieser Leistung kommt man in den jeweiligen Notenbereich.

Schwimmen – Ausdauer

Voraussetzungen:

- 14 Minuten Schwimmen. Wer keine 14 Minuten schafft, hat automatisch nicht bestanden.
- Wird in Partner-Arbeit durchgeführt: Partner kontrolliert, dass bei der Wende nicht länger als 2 Sekunden angehalten wird.
- Schwimmstil ist beliebig und darf gewechselt werden, aber es muss ein regelkonformer Schwimmstil sein.
- Auch im Nichtschwimmerbecken muss geschwommen werden, Laufen ist nicht erlaubt.

Note	1	2	3	4	nicht bestanden
Bahnen	ab 20	ab 16	ab 12	ab 8	weniger als 8

Klasse 6

Leichtathletik – 200g Schlagballwurf

Note	Mädchen	Jungen
1	28m*	39m
2	23m	33m
3	17m	25m
4	14m	19m
5	10m	12m

*Ab dieser Leistung kommt man in den jeweiligen Notenbereich.

Leichtathletik – Ausdauer

Note	1	2	3	4	5	6
gelaufene Minuten	20	16	13	10	3	< 3

Klasse 7

Leichtathletik – Hochsprung

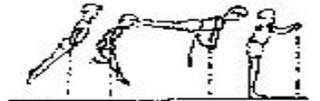
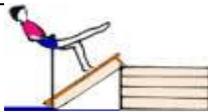
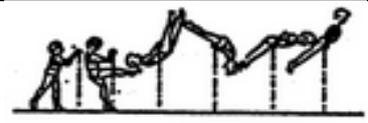
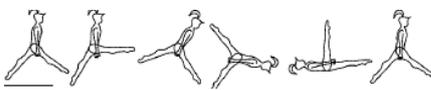
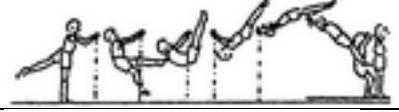
Relativwettkampf: Sprunghöhe im Verhältnis zur Körpergröße, bedeutet je kleiner die Differenz zwischen Körpergröße und Sprunghöhe, desto besser:

Note	1	2	3	4	5	6
Differenz	42 cm oder weniger	43-53 cm	54-64 cm	65-75 cm	76-86 cm	87 cm oder mehr

Turnen – Felgbewegungen

- Bewertet wird eine Kür aus 1 bis 3 Elementen (jede Kategorie darf nur einmal verwendet werden).
- Punkte pro Grundelement + Ausführungspunkte (je Element 1-2) → Note

Note	1	2	3	4	5
Punkte	17-13	12-10	9-7	6-4	3-1

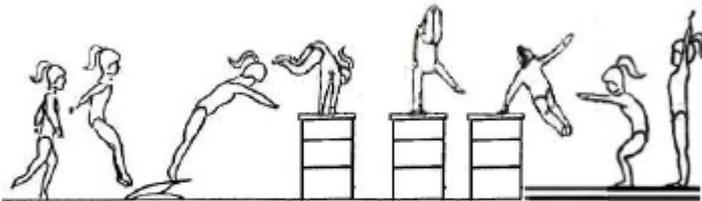
Kategorie	Name des Elements	Bild	Pkt.
A	Sprung in den Stütz, Felgabschwung in den Stand		1
A	Sprung in den Stütz, Rückschwung in den Stand		1
A	Aufschwung mit Hochlaufen an einer schrägen Ebene		2
A	Aufschwung mit Hilfestellung		2
A	Aufschwung mit Abdruckhilfe (kleiner Kasten)		3
A	Aufschwung		4
B	Spreizumschwung		3
B	Hüftumschwung (mit Hilfe: 3 Pkt.)		4
C	Unterschwung aus dem Stand		2
C	Unterschwung aus dem beidbeinigen Absprung		2
C	Unterschwung aus dem Stütz		3

Klasse 8

Turnen – Sprungvarianten (gestaffelt nach Schwierigkeitsgrad):

- Hockwende mit oder ohne $\frac{1}{4}$ Drehung zum Gerät
- Aufhocken und Streck sprung
- Flanke
- Grätsche
- Hocke

Alle Übungen werden über den Kasten quer geturnt (längs nur zur Übung für SuS, die sich trauen).

Hockwende mit oder ohne $\frac{1}{4}$ Dr. zum Gerät Schule (2 Punkte)	
Reihenbild: 	
Optimalausführung: <ul style="list-style-type: none">• Beidbeiniger Absprung• Armzug zur Vorhalte• Hände richtig aufgesetzt• Hüfte stabilisiert (gebunden)• Arme beim Stützen gestreckt• Beine gehockt• Landung im Seitstand vorlings• Aktive Landung	Nicht-Anerkennung: <ul style="list-style-type: none">• Einbeiniger Absprung vom Sprunabrett• Kein erkennbarer Stütz• Keine Anhocken der Beine

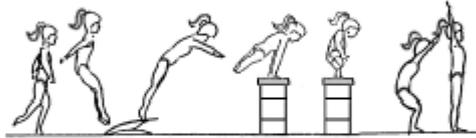
Aufhocken und Streck sprung Schule (quer: 3 Punkte/längs: 5 Punkte)	
Reihenbild: 	Kasten längs oder quer
Optimalausführung: <ul style="list-style-type: none">• Beidbeiniger Absprung• Armzug zur Vorhalte.• Hüfte stabilisiert (gebunden)• Beine angehockt• Füße nicht vor die Hände aufsetzen• In der Hockposition Beine geschlossen• Aktiver Armzug beim Streck sprung, Körper gestreckt• Aktive Landung	Nicht-Anerkennung: <ul style="list-style-type: none">• Einbeiniger Absprung vom Sprunbrett• Kein Handstütz• Keine Hockposition• Füße und Hände setzen gleichzeitig auf.• Kein erkennbarer Streck sprung

Flanke

Schule (quer: 4 Punkte/längs: 6 Punkte)

Reihenbilder

Kasten längs oder quer



Optimalausführung:

- Gleichzeitige Stützaufnahme
- Gewichtsverlagerung auf einen Arm
- Hüftstreckung und Seithochschwingen in die Waagrechte
- Aktive Landung beider Beine in den Stand rücklings

Nicht-Anerkennung:

- Unterbrechen der Bewegung durch Abstützen der Beine am Gerät
- Keine aktive Streckung der Hüft oder starke Hüftdrehung
- Beide Hände behalten den Stütz bis zur Landung

Grätsche

Schule (quer: 5 Punkte/ längs: 7 Punkte)

Reihenbild:



Kasten längs oder quer

Optimalausführung:

- Armzug zur Vorhalte
- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Sofortiger Abdruck, Arme beim Stützen gestreckt
- Zweite Flugphase
- Beine weit gegrätscht
- Aktive Landung

Nicht-Anerkennung:

- Kasten lg. „Laufen“ der Hände im Stütz

Hocke

Schule (quer: 6 Punkte/längs: 8 Punkte)

Reihenbild:



Kasten längs oder quer

Optimalausführung:

- Armzug zur Vorhalte
- Hüfte stabilisiert (gebunden)
- Sofortiger Abdruck, Arme beim Stützen gestreckt
- Zweite Flugphase
- Beine angehockt
- Aktive Landung

Nicht-Anerkennung:

- „Laufen“ der Hände im Stütz
- „Durchschieben“

Klasse 9

Schwimmen - Mit Technik zur Ausdauer

COOPER-Test: Wasser Kl: 11-13				
Noten	Strecke gesamt Jungen	Noten	Strecke gesamt Mädchen	Kondition
15 Punkte	750	15 Punkte	650	
14 Punkte	685	14 Punkte	625	sehr gut
13 Punkte	625	13 Punkte	575	
12 Punkte	575	12 Punkte	535	
11 Punkte	535	11 Punkte	500	gut
10 Punkte	500	10 Punkte	465	
9 Punkte	465	9 Punkte	435	
8 Punkte	435	8 Punkte	410	befriedigend
7 Punkte	410	7 Punkte	390	
6 Punkte	390	6 Punkte	370	
5 Punkte	360	5 Punkte	340	ausreichend
4 Punkte	340	4 Punkte	325	
3 Punkte	325	3 Punkte	315	
2 Punkte	320	2 Punkte	305	mangelhaft
1 Punkte	315	1 Punkt	300	

COOPER-Test: Wasser Kl: 7/8				
Noten	Strecke gesamt Jungen	Noten	Strecke gesamt Mädchen	Kondition
15 Punkte	650	15 Punkte	585	
14 Punkte	600	14 Punkte	560	sehr gut
13 Punkte	560	13 Punkte	515	
12 Punkte	530	12 Punkte	490	
11 Punkte	500	11 Punkte	460	gut
10 Punkte	470	10 Punkte	430	
9 Punkte	430	9 Punkte	400	
8 Punkte	400	8 Punkte	375	befriedigend
7 Punkte	380	7 Punkte	350	
6 Punkte	360	6 Punkte	330	
5 Punkte	340	5 Punkte	310	ausreichend
4 Punkte	320	4 Punkte	290	
3 Punkte	310	3 Punkte	275	
2 Punkte	300	2 Punkte	255	mangelhaft
1 Punkte	290	1 Punkt	240	