

KULTUS UND UNTERRICHT

Amtsblatt des Ministeriums für Kultus und Sport Baden-Württemberg

Ausgabe C

LEHRPLANHEFTE
REIHE I XVII
KXLIII
LXXXI
MXXXIV

Baden-
Württemberg



Bildungspläne
für die beruflichen Schulen

hier: Lehrplan für das Fach
Sport an den beruflichen
Schulen*

24. April 1989
Lehrplanheft 10/1989

NECKAR-VERLAG

*Nicht mehr gültig für die
Schularten BG, BOS, 2BFS, BK.

Lehrpläne für das allgemeinbildende und berufliche Schulwesen in Baden-Württemberg

Die Lehrplanhefte des Kultusministeriums, erstmals 1976 herausgegeben, erscheinen seit Oktober 1983 als Ausgabe C des Amtsblattes KULTUS UND UNTERRICHT.

Sie sind in Reihen gegliedert:
für die allgemeinbildenden Schulen in Reihe A bis H;
für die beruflichen Schulen in Reihe I bis N.

Die Bildungs- und Lehrpläne werden im Rahmen des Amtsblatt-Abonnements an die direkt betroffenen und an die unmittelbar benachbarten Schularten geliefert; vgl. Bezugsschlüssel im Impressum jedes Lehrplanheftes.

Schulen oder private Interessenten können aus den Lehrplanreihen jede andere Schulart zusätzlich und getrennt vom Amtsblatt-Abonnement in beliebiger Anzahl beziehen. Da die Lehrplanhefte unterschiedlichen Seitenumfang haben, lassen sich die Preise nicht standardisieren.

Reihe I	Berufliche Gymnasien
Reihe K	Berufliche Schulen – kaufmännischer Bereich
Reihe L	Berufliche Schulen – gewerblicher Bereich
Reihe M	Berufliche Schulen hauswirtschaftlich-pflegerisch- sozialpädagogischer und landwirtschaftlicher Bereich
Reihe N	Sonderreihe für einzelne berufliche Schulen

Die Lehrplanhefte erscheinen unregelmäßig und werden vom Verlag gesondert in Rechnung gestellt.

Reihe A	Grundschule
Reihe B	Sonderschule für Lernbehinderte
Reihe C	Alle Sonderschulen <i>außer</i> Schule für Lernbehinderte
Reihe D	– nicht belegt –
Reihe E	Hauptschule
Reihe F	Realschule
Reihe G	Allgemeinbildendes Gymnasium
Reihe H	Sonderreihe für einzelne allgemeinbildende Schulen

NECKAR-VERLAG GmbH
Postfach 1820
7730 VS-Villingen



**Ministerium für Kultus und Sport
Baden-Württemberg**

**Bildungspläne
für die beruflichen Schulen**

**hier: Lehrplan für das Fach
Sport an den beruflichen
Schulen**

Stuttgart, den 1. März 1984

Ministerium für Kultus und Sport
Baden-Württemberg
Postfach 10 15 54
7000 Stuttgart 1

Telefon (0714) 21 11-1
Telefax (0714) 21 11-2

Telex 2 103 333

Telegraphische Anrede
Kultusministerium

Telegraphische Anrede
Sportministerium

Impressum

Kultus und Unterricht Ausgabe C	Amtsblatt des Ministeriums für Kultus und Sport Baden-Württemberg Lehrplanhefte
Herausgeber Schriftleitung Verlag und Vertrieb	Ministerium für Kultus und Sport Baden-Württemberg, Postfach 10 34 42, 7000 Stuttgart 10 Regierungsschuldirektor Norbert Gromadecki, Fernruf (0711) 20 03-25 61 – Redaktion – Neckar-Verlag GmbH Villingen-Schwenningen, Klosterring 1, Postfach 1820, 7730 VS-Villingen Die fotomechanische oder anderweitig technisch mögliche Reproduktion des Satzes bzw. der Satzordnung für kommerzielle Zwecke nur mit Genehmigung des Verlages.
Bezugsbedingungen	Die Lieferung der unregelmäßig erscheinenden Lehrplanhefte erfolgt automatisch nach einem festgelegten Schlüssel. Der Bezug der Ausgabe C des Amtsblattes ist verpflichtend, wenn die betreffende Schule im Verteiler vorgesehen ist (Verwaltungsvorschrift vom 28. Juli 1983 III 9027/241, K.u.U. S. 559). Die Lehrplanhefte werden gesondert in Rechnung gestellt. Die einzelnen Reihen können zusätzlich abonniert werden. Abbestellungen nur halbjährlich zum 30. Juni und 31. Dezember eines jeden Jahres schriftlich acht Wochen vorher beim Neckar-Verlag.

Bezugsschlüssel

Reihe	Bildungspläne/Lehrpläne	Bezieher
A	Grundschule	Grundschulen, Hauptschulen, Realschulen, allgemeinbildende Gymnasien, Schulen besonderer Art, alle Sonderschulen mit Ausnahme der Schulen für Geistigbehinderte
B	Sonderschule für Lernbehinderte	Alle Sonderschulen, Grundschulen, Hauptschulen
C	Alle Sonderschulen <i>außer</i> Schule für Lernbehinderte	Alle Sonderschulen, Grundschulen, Schulen besonderer Art, Hauptschulen
D	– nicht belegt –	
E	Hauptschule	Grundschulen, Hauptschulen, Realschulen, allgemeinbildende Gymnasien, Schulen besonderer Art, Berufsschulen, alle Sonderschulen mit Ausnahme der Schulen für Geistigbehinderte
F	Realschule	Grundschulen, Hauptschulen, Realschulen, allgemeinbildende Gymnasien, Schulen besonderer Art, Berufsschulen, alle Sonderschulen mit Ausnahme der Schulen für Geistigbehinderte und Schulen für Lernbehinderte
G	Allgemeinbildendes Gymnasium	Grundschulen, Hauptschulen, Realschulen, allgemeinbildende Gymnasien, Schulen besonderer Art, berufliche Gymnasien, alle Sonderschulen mit Ausnahme der Schulen für Geistigbehinderte und Schulen für Lernbehinderte
H	Sonderreihe	Einzelne allgemeinbildende Schulen
I	Berufliche Gymnasien	Berufliche Gymnasien, allgemeinbildende Gymnasien, Realschulen
K	Berufliche Schulen kaufmännischer Bereich	Alle kaufmännischen beruflichen Schulen einschließlich entsprechender Gymnasien
L	Berufliche Schulen gewerblicher Bereich	Alle gewerblichen beruflichen Schulen einschließlich entsprechender beruflicher Gymnasien
M	Berufliche Schulen hauswirtschaftlicher, landwirtschaftlicher und sozialpädagogischer Bereich	Alle hauswirtschaftlichen und landwirtschaftlichen sowie sozialpädagogischen Schulen einschließlich entsprechender beruflicher Gymnasien
N	Sonderreihe	Einzelne berufliche Schulen

Das vorliegende LPH 10/1989 erscheint in der Reihe I XVII, K XLIII, L XXXI, M XXXIV und kann beim Neckar-Verlag bezogen werden.

Vorwort

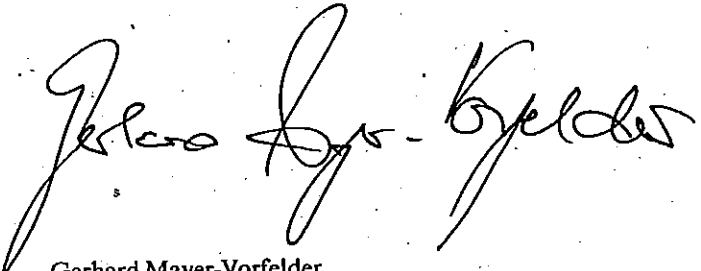
Der Lehrplan für das Fach Sport an den beruflichen Schulen tritt am 1. August 1989 in Kraft. In mehrjähriger Arbeit ist erstmals für die beruflichen Schulen ein in sich geschlossener und abgestimmter Lehrplan für das Fach Sport entwickelt worden. Er ist so aufgebaut, daß die Lehrpläne der allgemeinbildenden Schulen und die Lehrpläne sämtlicher Schularten des beruflichen Schulwesens aufeinander bezogen sind. Für die Schüler sind damit Übergänge zwischen den Schulbereichen problemlos möglich. Trotz der sehr unterschiedlichen Rahmenbedingungen und der komplexen organisatorischen Struktur des beruflichen Schulwesens gelang es, diesen Lehrplan in einem Heft zusammenzufassen. Die für die einzelnen Sportarten festgelegten Inhalte räumen dem Lehrer einen angemessenen pädagogischen Freiraum ein, um die großen Un-

terschiede in bezug auf Motivation, Interessenlage, Alter und Leistungsvermögen der Schüler zu berücksichtigen.

Dieser systematisch durchgängige Lehrplan beachtet Bedürfnisse und Heterogenität des beruflichen Schulwesens. Er trägt dazu bei, den Stellenwert des Faches Sport an den beruflichen Schulen zu erhöhen.

Der Lehrplan dient dem Erwerb von Fertigkeiten; er wird gleichermaßen der Forderung gerecht, daß Sporttreiben Freude bereiten soll.

Den Lehrern wünsche ich für ihre Arbeit mit dem neuen Lehrplan viel Erfolg.



Gerhard Mayer-Vorfelder

Hinweise für den Benutzer

1. Der Textteil

Das Lehrplanheft enthält ein ausführliches Inhaltsverzeichnis, das den schnellen Zugriff zu den einzelnen Lehrplänen ermöglicht. Diesen Plänen ist eine Lehrplanübersicht vorangestellt.

1.1 Anordnung

Innerhalb der Lehrpläne sind die Titel der Lehrplaneinheiten bzw. Lernbereiche durch fette Schrifttypen hervorgehoben. Die Lehrplaneinheiten bzw. Lernbereiche enthalten Ziele, Inhalte und Hinweise. Bei zweispaltigen Lehrplänen sind die Ziele den Inhalten und Hinweisen vorangestellt, bei dreispaltigen Lehrplänen stehen Ziele, Inhalte und Hinweise parallel nebeneinander. Ziele und Inhalte sind verbindlich. Die Zielformulierungen haben den Charakter von Richtungsangaben. Der Lehrer ist verpflichtet, die Ziele energisch anzustreben. Die Hinweise enthalten Anregungen und Beispiele zu den Lehrplaninhalten. Sie sind nicht verbindlich und stellen keine vollständige oder abgeschlossene Liste dar; der Lehrer kann auch andere Beispiele in den Unterricht einbringen.

1.2 Querverweise

Im Erziehungs- und Bildungsauftrag der einzelnen beruflichen Schularten hat jedes Fach besondere Aufgaben. Querverweise sind überall dort in die Hinweisspalte aufgenommen worden, wo bei der Unterrichtsplanung andere Inhalte zu berücksichtigen sind oder wo im Sinne ganzheitlicher Bildung eine Abstimmung über die Fächer, Schularten und ggf. auch Schulbereiche hinweg erforderlich ist.

1.3 Zusatzstoffe

Sofern die Behandlung der vorgeschriebenen Unterrichtsinhalte sichergestellt ist, können auch ergänzende, „z. B. übergreifende Themen“, behandelt werden. Im Lehrplan sind geeignete Zusatzstoffe genannt und mit Z gekennzeichnet.

1.4 Zeitrichtwerte

Zeitrichtwerte geben Richtstundenzahlen an. Sie geben dem Lehrer Anhaltspunkte, wie umfangreich die Lehrplaninhalte behandelt werden sollen.

1.5 Reihenfolge

Die Reihenfolge der unterrichtlichen Behandlung der Lehrplaneinheiten innerhalb einer Klassenstufe ist in der Regel durch die Sachlogik vorgegeben, im übrigen aber in das pädagogische Ermessen des Lehrers gestellt.



Inhaltsverzeichnis

3	Vorwort
5	Hinweise für den Benutzer
11	Der allgemeine Erziehungs- und Bildungsauftrag des Faches Sport
13	Der besondere Erziehungs- und Bildungsauftrag des Sportunterrichts an beruflichen Schulen
15	Der Sportunterricht in der Berufsschule, Berufsfachschule, Berufsaufbauschule und im Beruflichen Gymnasium der sechsjährigen Aufbauform wirtschaftswissenschaftlicher Richtung (Klassen 8–10)
16	Der Sportunterricht im Beruflichen Gymnasium (Klasse 11), Berufskolleg (1. Schuljahr) und in der Berufsoberschule (Oberstufe, Klasse 1)
17	Der Sportunterricht im Beruflichen Gymnasium (Jahrgangsstufen 12 und 13), Berufskolleg (2. und 3. Schuljahr) und in der Berufsoberschule (Oberstufe, Klasse 2)
19	Lehrplanübersicht
	Beispiele für die Auswahl der Sportarten
23	Lehrplan Sport Teil 1
25	Lehrplaneinheit 1: Allgemeine Konditionsschulung
25	Lehrplaneinheit 2: Individualsportarten
32	Lehrplaneinheit 3: Mannschaftssportarten
35	Lehrplan Sport Teil 2
37	Lehrplaneinheit 1: Allgemeine Konditionsschulung
37	Lehrplaneinheit 2: Individualsportarten
39	Lehrplaneinheit 3: Mannschaftssportarten
41	Lehrplan Sport Teil 3
43	Lehrplaneinheit 1: Konditionsschulung
43	Lehrplaneinheit 2: Individualsportarten
47	Lehrplaneinheit 3: Mannschaftssportarten
51	Ergänzungsbereich

**Baden-
Württemberg**



KULTUS UND UNTERRICHT

Amtsblatt des Ministeriums für Kultus und Sport Baden-Württemberg

Stuttgart, den 31. März 1989

Lehrplanheft 10/1989

Bildungspläne für die beruflichen Schulen
hier: Lehrplan für das Fach Sport an den beruflichen Schulen

Vom 31. März 1989

V/3-6512-200/10

I

Für das Fach Sport an den beruflichen Schulen gilt der als
Anlage beigefügte Lehrplan.

II

Der Lehrplan tritt in Kraft am 1. August 1989.

K.u.U., LPH 10/1989

Der allgemeine Erziehungs- und Bildungsauftrag des Faches Sport

Der Schulsport ist wesentlicher Bestandteil einer auf die Ganzheit des jungen Menschen ausgerichteten Erziehung und Bildung. Er hat die besondere Aufgabe, die jungen Menschen in ihren Anlagen und Fähigkeiten durch vielfältige Bewegungs- und Körpererfahrungen zu fördern, die Freude an sportlicher Tätigkeit zu wecken und zu lebenslangem Sportinteresse anzuregen. Er soll die für die körperliche Entwicklung notwendigen Bewegungsreize bieten und zu Gesunderhaltung und Wohlbefinden beitragen. Beim Erproben neuer Bewegungen, beim spontanen Lösen von Bewegungsaufgaben auch unter ästhetischen und kreativen Gesichtspunkten, bei der Förderung der Leistungsbereitschaft, beim Streben nach Erfolg, beim entspannten und beim sportlichen Spiel kann er für die Entfaltung der Gesamtpersönlichkeit wesentliche Erfahrungen und Grundeinsichten vermitteln. Durch eine breit gefächerte und nicht zu früh spezialisierte Ausbildung soll er eine vielseitige Bewegungserziehung gewährleisten.

Im wesentlichen hat der Schulsport folgende Ziele, die eng miteinander verflochten sind:

- Sporttreiben lernen und können,
- durch Bewegung, Spiel und Sport unmittelbare Erfahrungen machen,
- Wissen erwerben,
- Haltungen, Einstellungen und Gewohnheiten entwickeln.

Eine weitere Aufgabe des Schulsportes ist es, die Schüler zu eigener sportlicher Betätigung anzuregen und die dazu notwendigen Fertigkeiten und Fähigkeiten zu vermitteln. Dazu gehört auch die gezielte Förderung und Ausbildung ihrer physischen Leistungsfaktoren, die die Schüler dadurch erreichen können, daß sie die vermittelten Trainingsformen selbst an-

wenden. Die verschiedenen sportlichen Aktivitäten ermöglichen es den Schülern, unmittelbare Erfahrungen als wichtige Grundlagen von Gewohnheiten und Einsichten zu machen. Sie werden sich der Reaktion ihres Körpers bewußt, erleben die Freude an eigener Leistung sowie Leistungsverbesserung und machen Erfahrungen im Umgang mit Geräten, Sportanlagen und der natürlichen Umgebung. Soziale Erfahrungen werden beim gemeinsamen Sport, bei Spielen und Wettkämpfen ermöglicht.

Mit zunehmendem Alter wird das Wissen über Übungs- und Trainingswirkungen des Sports praxisnah angewandt. Kenntnisse und Regeln sollen schrittweise zu regelgerechtem Wettkampf und Spiel führen. Die Schüler gewinnen Einsicht in die Bedeutung von Sicherheitsvorkehrungen.

Regelmäßiges Sporttreiben begünstigt die Entwicklung von Haltungen, Einstellungen und Gewohnheiten wie Anstrengungs- und Durchhaltebereitschaft, Erfolgszuversicht, Selbstdisziplin und Selbstvertrauen. Verantwortungsbereitschaft, Hilfsbereitschaft und Fairneß wirken sich positiv auf die Gestaltung des eigenen Lebens aus. Eine aufgeschlossene Grundeinstellung zu sportlichen Aktivitäten soll zugleich den Anschluß an den außerschulischen Sport und damit den Zugang zu einem Teil des kulturellen Lebens erleichtern.

Der Schulsport leistet einen wesentlichen Beitrag zur Gestaltung des Schullebens und schließt außerunterrichtliche Aktivitäten mit ein. Diese bilden eine notwendige Ergänzung des lehrplanmäßigen Unterrichts und bieten vielfältige Möglichkeiten zur Zusammenarbeit mit den Eltern und den außerschulischen Einrichtungen des Sports.



Der besondere Erziehungs- und Bildungsauftrag des Sportunterrichts an beruflichen Schulen

Ziele: Bewegungserziehung, Freizeiterziehung, Gesundheits-
erziehung

Der Sportunterricht baut in

- Berufsschulen,
- Berufsfachschulen,
- Berufsaufbauschulen,
- Berufskollegs,
- Beruflichen Gymnasien,
- Berufsoberschulen

auf den in den allgemeinbildenden und beruflichen Schulen erworbenen Fertigkeiten, Fähigkeiten und Kenntnissen auf und entwickelt sie altersgerecht und leistungsgemäß weiter.

Die Verwirklichung der im allgemeinen Erziehungs- und Bildungsauftrag formulierten Ziele in den beruflichen Voll- und Teilzeitschulen erfordert die besondere Berücksichtigung der individuellen Bedürfnisse des Schülers wie die Entfaltung seiner körperlichen Anlagen, Freude an der Bewegung, Selbstbestätigung in Lernfortschritten und Lernerfolgen durch die eigene Leistung.

Der Lehrer hat bei der Unterrichtsgestaltung die räumlichen Bedingungen ebenso zu berücksichtigen wie die motorischen Voraussetzungen der Schüler und den Leistungsstand der Klasse. Verschiedene Formen der Differenzierung sollen genutzt werden, um alle Schüler angemessen zu fördern und ihnen intensive Übungsmöglichkeiten zu gewähren. Die sportlich weniger begabten Schüler bedürfen der besonderen Zuwendung des Lehrers.

Lehrer und Schüler haben während des Unterrichts Sportkleidung zu tragen, da sie zur allgemeinen Sicherheit und Hygiene beiträgt. Duschen bzw. Waschen nach dem Sportunterricht gehört zu den Grundsätzen einer gesunden Lebensweise. Für diese Körperpflege nach dem Sporttreiben ist den Schülern angemessen Zeit zu geben.

In der *Berufsschule (Blockunterricht, S/E-Programm)* müssen verschiedene Formen der Differenzierung besonders genutzt

und intensive Übungsmöglichkeiten aufgezeigt werden, um alle Schüler angemessen zu fördern. Es sollen einseitige körperliche Belastungen während der Ausbildung und im späteren Beruf ausgeglichen werden. Zugleich ist der Vielfalt von Sport, Spiel und Bewegung Rechnung zu tragen unter besonderer Berücksichtigung der physischen Leistungsfaktoren.

In der *Berufsaufbauschule* und *Berufsfachschule* sollen die bisher erworbenen Fertigkeiten, Fähigkeiten und Kenntnisse weiterentwickelt und die Erfahrungen im Sport bereichert werden.

Im *Berufskolleg* aller Fachrichtungen sollen die Fertigkeiten, Fähigkeiten und Kenntnisse durch spezielles Training der physischen Leistungsfaktoren und deren Mischformen neu erworben und weiterentwickelt werden. Zusätzlich gewinnen die Schüler Einsicht in die Prinzipien der Biomechanik, der Gesundheitserziehung und der Hygiene.

Bei der *Berufsoberschule (Oberstufe)* orientiert sich der Lehrplan an den Inhalten der gesamten Oberstufe der beruflichen Gymnasien. Der Lehrplan bereichert die eigenen Erfahrungen in einzelnen Sportarten, die zum großen Teil außerhalb des traditionellen, normierten Sportangebots, also im Bereich des Freizeitsports liegen. Die Schüler werden zunehmend in die Organisation von Wettbewerben einbezogen und zum eigenverantwortlichen Sporttreiben nach ihrer Schulzeit befähigt.

Am *Beruflichen Gymnasium* hat das Fach Sport als ein unverzichtbarer Bestandteil von Bildung und Erziehung verschiedene Aufgaben: junge Menschen in ihren Anlagen und Fähigkeiten durch Bewegung, Spiel und Sport zu fördern, Freude an sportlichen Aktivitäten zu wecken und zu erhalten, zur Entwicklung der Gesamtpersönlichkeit der Schüler beizutragen im unterrichtlichen wie im außerunterrichtlichen Bereich. Darüber hinaus werden Fertigkeiten, Fähigkeiten und Kenntnisse vermittelt, die über die Schulzeit hinaus erhalten bleiben. Aufgrund der großen Heterogenität der Klassen bei Eintritt in das Berufliche Gymnasium in bezug auf Alter und Könnensniveau ist eine Differenzierung des Sportunterrichts unumgänglich.

Es ist eine breit gefächerte, nicht eine spezialisierte Ausbildung in verschiedenen Sportarten anzustreben.

Über den Kernbereich hinaus ist der Ergänzungsbereich in allen beruflichen Schulen besonders wichtig. Seine Aufgabe ist es vor allem in der Berufsschule, die Lebens- und Erfahrungswelt des Schülers durch Einführung weiterer sportlicher Aktivitäten zu bereichern (z.B. „Kleine Spiele“, Freizeitsportarten)

und die Bedürfnisse der Schüler in psychomotorischer, kognitiver, affektiver und sozialer Hinsicht zu befriedigen. Er ist dazu bestimmt, Defizite abzubauen, die im Kernbereich betriebenen Sportarten zu vertiefen und zu erweitern und auf außerunterrichtliches sportliches Tun vorzubereiten. Dabei ist den Schülern neben dem Erlernen neuer Fertigkeiten regelmäßig Gelegenheit zum Üben, Vertiefen und Anwenden des Erlernen auch in Wettkämpfen und Turnieren zu geben.

Der Sportunterricht in der Berufsschule, Berufsfachschule, Berufsaufbauschule und im Beruflichen Gymnasium der sechsjährigen Aufbauform wirtschaftswissenschaftlicher Richtung (Klassen 8 – 10)

Der Sportunterricht baut auf den in Haupt- und Realschule sowie im Gymnasium erworbenen Fertigkeiten, Fähigkeiten und Kenntnissen auf. Die Verwirklichung der formulierten Ziele und Aufgaben des Schulsports erfordert die Berücksichtigung der individuellen Bedürfnisse der Schüler wie die Entfaltung ihrer körperlichen Anlagen, Freude an Bewegung und Spiel, Selbstbestätigung in Lernfortschritten und Lernerfolgen durch eigene Leistung. Zugleich ist der Vielfalt von Sport, Spiel und Bewegung Rechnung zu tragen.

Die Schüler werden an Mitverantwortung im Sport innerhalb und außerhalb der Schule herangeführt. In der Verbindung von Praxis und Theorie werden sie befähigt, sich mit den vielfältigen Erscheinungsformen des Sports auseinanderzusetzen. Mit dem schulischen Abschluß der sportlichen Bildung sollen Haltungen, Einstellungen und Gewohnheiten so weit gefestigt sein, daß sie zusammen mit vielseitigem Können sinnvolles Sporttreiben in der Freizeit ermöglichen (Handlungskompetenz).

Der Sportunterricht ist *gleichgewichtig* in einen Kernbereich und einen Ergänzungsbereich gegliedert. Gegenstand des Unterrichts im *Kernbereich* sind die Individualsportarten Gerätturnen, Gymnastik/Tanz, Leichtathletik und Schwimmen sowie die Mannschaftssportarten Basketball, Fußball, Handball und Volleyball. Mit der Festlegung und der inhaltlichen Darstellung dieser Sportarten wird für alle Schüler die vorhandene Grundausbildung vertieft und erweitert. Der *Ergänzungsbereich* ist dazu bestimmt, die Lebens- und Erfahrungswelt der Schüler zu bereichern und ihnen weitere sportliche Möglichkeiten zu eröffnen. Seine Aufgabe ist es, Defizite abzubauen, weitere Sportarten einzuführen und die im Kernbereich betriebenen Sportarten zu vertiefen.

Gegenstand des Ergänzungsbereichs können alle Sportarten des Kernbereichs sein sowie Badminton, Eislauf, Faustball, Fechten, Hockey, Judo, Kanu, Prellball, Rudern, Skilauf, Tennis und Tischtennis. Weitere Sportarten genehmigt die Schulleitung auf Vorschlag der Fachkonferenz.

Die Genehmigung setzt voraus, daß

- Sportstätten und Sportgeräte in ausreichendem Umfang zur Verfügung stehen,
- der Lehrer in der entsprechenden Sportart fachlich qualifiziert ausgebildet ist,
- eine entsprechende Lehrplaneinheit dazu vorgelegt wird.

Für die Auswahl des Sportangebots im Vollzeit- bzw. Teilzeitbereich gelten folgende Bedingungen:

Vollzeitunterricht:

Im ersten und zweiten, gegebenenfalls im dritten Jahr jeweils mindestens drei Sportarten, von denen höchstens eine wiederholt werden darf. Dabei sind zwei Individualsportarten aus dem Kernbereich verbindlich.

Die Sportarten des Kernbereichs sind zeitlich gleich zu gewichten.

Teilzeitunterricht:

Pro Schuljahr mindestens eine Individual- und eine Mannschaftssportart aus dem Kernbereich.

Die unterschiedlichen Lernvoraussetzungen der Berufsschüler bedingen eine stärkere Berücksichtigung der sportlichen Neigungen und Interessen der Jugendlichen.

Der Lehrplan ist so ausgerichtet, daß eine Kooperation der Teilzeitschulen mit den beruflichen Vollzeitschulen sowie den allgemeinbildenden Schulen möglich ist. Der Unterricht kann in den Berufsschulen auch stufenübergreifend erteilt werden. Bei zu geringer Gruppenstärke können Schüler aus verschiedenen Fachklassen eine Sportgruppe bilden.

**Der Sportunterricht im Beruflichen Gymnasium (Klasse 11),
Berufskolleg (1. Schuljahr) und in der Berufsoberschule
(Oberstufe, Klasse 1)**

Um die formulierten Ziele und Aufgaben des Schulsports zu verwirklichen, müssen die individuellen Bedürfnisse des Schülers berücksichtigt werden wie die Entfaltung seiner körperlichen Anlagen, Freude an Bewegung und Spiel, Selbstbestätigung in Lernfortschritten und Lernerfolgen durch eigene Leistung. Zugleich ist der Vielfalt von Spiel, Sport und Bewegung Rechnung zu tragen.

Kern- und Ergänzungsbereich beinhalten dieselben Sportarten wie in den obengenannten Schularten (siehe Lehrplan Sport

Teil 1). Den in der Übersicht ausgewiesenen Richtstundenzahlen ist eine gleiche Gewichtung des Kern- und Ergänzungsbereichs zugrundegelegt.

Die Klassenstufe 11 des Beruflichen Gymnasiums, das 1. Schuljahr des Berufskollegs und die Berufsoberschule Klasse 1 haben eine Gelenkfunktion. Um dieser gerecht zu werden, müssen aufbauend auf den Lehrplan Sport Teil I zwei Individual- und zwei Mannschaftssportarten des Kernbereichs unterrichtet werden. Ist in der Stundentafel des Berufskollegs nur eine Wochenstunde Sport ausgewiesen, reduziert sich der Umfang auf eine Individual- und eine Mannschaftssportart des Kernbereichs.

Der Sportunterricht im Beruflichen Gymnasium (Jahrgangsstufen 12 und 13), Berufskolleg (2. und 3. Schuljahr) und in der Berufsoberschule (Oberstufe, Klasse 2)

Im Fach Sport können die vier Grundkurse, die sich jeweils aus Sportarten des Kernbereichs und des Ergänzungsbereichs zusammensetzen, folgende Sportarten zum Gegenstand haben:

1. im Kernbereich Gerätturnen, Leichtathletik, Schwimmen und für Mädchen Gymnastik/Tanz (Individualsportarten) sowie Basketball, Hallenhandball, Volleyball und für Jungen Fußball (Mannschaftssportarten),
2. im Ergänzungsbereich die in Nummer 1 genannten Sportarten sowie im Verlauf der Jahrgangsstufen 12 und 13 höchstens zwei der Sportarten Badminton, Fechten, Hockey, Judo, Rudern, Skilauf, Tennis und Tischtennis.

Im Verlauf der Jahrgangsstufen 12 und 13 sind im Kernbereich drei der zulässigen Sportarten in etwa gleichem zeitlichen Umfang anzubieten, darunter eine Individual- und eine Mannschaftssportart. Auf den Kernbereich entfallen in jedem Schulhalbjahr mindestens zwei Drittel der Unterrichtszeit.

Für die Zuordnung der Sportarten des Kernbereichs zu den Kursen in den Jahrgangsstufen 12 und 13 sind unterschiedliche organisatorische Lösungen möglich. Die beruflichen Gymnasien bieten für die Grundkurse 12.1 bis 13.2 durchgehende Kurskombinationen mit Sportarten aus dem Kern- und Ergänzungsbereich an, die jeweils von einem Lehrer unterrichtet werden sollen. Der Schüler wählt vor Eintritt in die Jahrgangsstufe 12 aus diesem Angebot eine Kurskombination, die bis zum Ende der Jahrgangsstufe 13 für ihn verbindlich ist.

In der Berufsoberschule und im Berufskolleg sollen die Sportarten des Ergänzungsbereichs keine des Kernbereichs sein. Beide Bereiche sind im Verhältnis 1 : 1 zu gewichten.

Neben dem in der Stundentafel für alle Schularten ausgewiesenen verbindlichen Sportunterricht gewinnen zusätzliche Sport-

und Spielangebote für den Schüler im beruflichen Bereich besonders an Bedeutung.

Folgende Veranstaltungen bieten sich an:

- Sportarbeitsgemeinschaften (Förderunterricht, Kurse für Schwimmanfänger, Einführung zusätzlicher Sportarten)
- Sport in der Pause
- schulsportliche Wettkämpfe (Bundesjugendspiele, Vergleichskämpfe auf verschiedenen Ebenen, „Jugend trainiert für Olympia“)
- Schulsporttag, Schulsportfeste (Vorführungen, Rahmenprogramme, Wettkämpfe)
- Projekttag
- Spiel und Sport bei Wandertagen, Klassenfahrten und Schullandheimaufenthalten
- Sport an schulfreien Samstagen
- Kooperation Schule und Verein

Diese Veranstaltungen bilden die Brücke zwischen dem Sport innerhalb und außerhalb der Schule. Schule und Verein arbeiten bei der Talentfindung und -förderung zusammen. Dies gilt auch bei der gemeinsamen Vorbereitung von Schulmannschaften auf Wettkämpfe und bei der Abnahme von Leistungsabzeichen des Deutschen Sportbundes und seiner Fachverbände.

Es ist Aufgabe der Fachkonferenz Sport, für einen einheitlichen Maßstab bei der Leistungsbeurteilung der Schüler zu sorgen. Grundlagen der Leistungsbewertung sind die im Zusammenhang mit dem Unterricht erbrachten meß- und wertbaren Leistungen. Da es sich um eine pädagogisch-fachliche Gesamtwertung der vom Schüler im Beurteilungszeitraum erbrachten Leistungen handelt, können Faktoren wie Leistungsbereitschaft, Verhalten des Schülers in der übenden Gemeinschaft und konstitutionelle Veranlagung in angemessenem Umfang berücksichtigt werden. Es wird empfohlen, die Note in Abhängigkeit von den absolvierten Unterrichtsstoffen zu bilden und in den ausgewählten Sportarten jeweils eine Leistungsmessung vorzunehmen.

Koedukativer Unterricht ist aus organisatorischen Gründen in allen beruflichen Schulen möglich.



Lehrplanübersicht

Schularten	Lehrplaneinheiten	Richtstunden
Lehrplan Sport Teil 1 Berufsschule (BS) Berufsfachschule (BFS) Berufsaufbauschule (BAS) Berufliches Gymnasium (BG) (8 – 10)	Allgemeine Konditionsschulung	
	Kernbereich	30
	– Individualsportarten	
	– Mannschaftssportarten	
	Ergänzungsbereich	30
		60
Lehrplan Sport Teil 2 Berufliches Gymnasium (BG) (Klasse 11) Berufsoberschule (Klasse 1) (BO) Berufskolleg (BK) (1. Schuljahr)	Allgemeine Konditionsschulung	
	Kernbereich	30
	– Individualsportarten	
	– Mannschaftssportarten	
	Ergänzungsbereich	30
		60
Lehrplan Sport Teil 3 Berufliches Gymnasium (BG) Jahrgangsstufen 12 und 13 Grundkurse	Konditionsschulung	
	Kernbereich	76
	– Individualsportarten	
	– Mannschaftssportarten	
	Ergänzungsbereich	34
		110

Berufsoberschule (Klasse 2) (BO) Berufskolleg (BK) (2. und 3. Schuljahr)	Konditionsschulung	
	Kernbereich	30
	– Individualsportarten	
	– Mannschaftssportarten	
	Ergänzungsbereich	30
		<hr/>
		60

Beispiele für die Auswahl der Sportarten

Schularten	BS, BFS, BAS, BG (Klassen 8–10)	
Unterricht	Vollzeit	Teilzeit
Kernbereich (KB) Ergänzungsbereich (EB)	KB + EB	KB + EB
Richtstunden	30 : 30	15 : 15
Sportarten 1. Jahr	3	2
(Mindest- 2. Jahr	3	2
anzahl) 3. Jahr	3	2
Bedingungen	<ul style="list-style-type: none"> – 2 Indiv.-Sportarten des Kernbereichs im Verlauf von 2 Jahren – max.: Whlg. einer Sportart, d. h. insgesamt mindestens 5 verschiedene Sportarten 	pro Schuljahr 1 Indiv.- + 1 Mannschafts- sportart des Kernbereichs

Beispiel 1 (Vollzeit/2jährig)

Schuljahr	Sportartenkombination			Std. (Gesamt)
1	LA (15)	FB (15)	Ergänz. (30)	60
2	GT (15)	Frei wählbar (15)	Ergänz. (30)	60

Schularten	Berufliche Gymnasien (Klasse 11)		Std. (Gesamt)
	KB	EB	
Kern-/Ergänzungsbereich			
Richtstunden	30	30	60
Sportarten (Mindestanzahl)	4	—	—
Bedingungen	2 Individual- und 2 Mannschafts- sportarten	—	

Beispiel 2 (Klasse 11)

KB		EB					Std.
GT (8)	LA (6)	VB (8)	BB (8)	BM (12)	TT (10)	HO (8)	60

Berufsschule

Sport (Teil 1)

Berufsfachschule

Berufsaufbauschule

Berufliches Gymnasium
(Klassen 8–10)

1 Allgemeine Konditionsschulung

Jede sportliche Betätigung setzt Leistungswillen und körperliche Leistungsfähigkeit voraus. Daher ist es unerlässlich, durch allgemeine Konditionsschulung in jeder Sportstunde diese Voraussetzung zu schaffen. Sportunterricht ohne konditionelle Mindestanforderungen widerspricht seiner Zielsetzung. Diese Lehrpläneinheit hat an den beruflichen Schulen eine spezifische Bedeutung. Dabei muß der Sportunterricht die unterschiedlichen Eingangsfertigkeiten, -fähigkeiten und -Einstellungen berücksichtigen und durch geeignete Übungen einen Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige körperliche Belastungen schaffen.

Übungen und Spielformen zur Verbesserung der

- Ausdauer
- Beweglichkeit
- Koordination
- Kraft
- Schnelligkeit

Die Konditionsschulung ist ein fortlaufender Prozeß, der grundsätzlich in den Sportunterricht einzuplanen ist. Die Konditionsschulung dient hier sowohl der Entwicklung und Erhaltung als auch der Verbesserung der allgemeinen körperlichen Leistungsfähigkeit. Sie schafft die Grundlagen für die aus dem Lehrplan ausgewählten Sportarten.

2 Individualsportarten

2.1 Gerätturnen (Jungen und Mädchen)

Das Gerätturnen vermittelt in besonderem Maß vielfältige Bewegungserfahrungen. Konditionelle und koordinative Fähigkeiten werden an Einzelgeräten, in der Gerätebahn und in Gerätekombinationen gefördert. Wichtige Elemente und früher erlernte Fertigkeiten werden unter veränderten Bedingungen wiederholt und in Übungsverbindungen geturnt. Differenzierte Aufgabenstellungen ermöglichen Erfolgserlebnisse auf allen Leistungsstufen. Dem Üben mit Partner und in der Kleingruppe kommt besondere Bedeutung zu, um Selbständigkeit zu fördern. Der Bereich des Helfens und Sicherns wird weiter vertieft, die Bewegungsbeobachtung gezielt geschult, um gegenseitiges Korrigieren zu ermöglichen.

Mindestens drei Geräte sind auszuwählen

An allen Geräten:
Verwendung von methodischen Hilfsmitteln
(Geräte- und Geländehilfen, Phasenbildreihen u.a.)
Intensive Einweisung in Maßnahmen des Helfens und Sicherns (Helfergriffe)

Hindernisturnen an Gerätebahnen

Alle gängigen Turngeräte, dazu Sprossenwand, Kletterstangen, -taue, Weichböden u.ä.
Sorgfältige Geräteabsicherung
Schulung allgemeiner und spezieller Voraussetzungen für das Gerätturnen in der Aufwärmarbeit
Verbesserung der allgemeinen und turnerspezifischen Kondition durch Circuit-Training u.a.

Boden (J/M)

- Rolle vw/rw
- Sprungrolle (Flugrolle)
- Felgrolle (Rolle rw durch den flüchtigen Handstand)
- Aufschwüngen in den Handstand
- Abrollen aus dem Handstand
- Handstützüberschlag sw (Rad)
- Handstützüberschlag sw mit $\frac{1}{4}$ Drehung (Radwende)
- Sprungvariationen
- gymnastische Elemente
- Übungsverbindungen

Z Handstützüberschlag vw**Z Überschlag vw (Salto)****Sprung (J/M)**

- Gewöhnungsübungen
- Schulung von Anlauf, Absprung, Flugphase und Landung
- Freie Sprünge (ohne Drehung)
 - Streck-, Hock-, Grätsch-, Grätschwinkelsprung
- Streck sprung mit halber und ganzer Drehung
- Überschlag vw gehockt (Salto)
- Stütz sprünge
 - Sprunghocke, Sprunggrätsche

Z Handstütz sprung überschlag**Barren (Jungen)**

- Gewöhnungsübungen
- Kippaufschwüngen (Kippen)
- Wenden, Kehren mit Variationen
- Oberarmstand, - mit Abrollen
- Übungsverbindungen

Z Oberarmkippe in den Stütz**Z Oberarmstemmaufschwung vw/rw****Z gleiche Übungen für Mädchen****Anlauf für einbeinige Absprünge (Anlaufschritte und Hopsen)****Schulung des rhythmischen Bereichs****Absprunghilfen: (Doppel-) Reutherbrett, Minitrampolin**

Landebereich mit Niedersprungmatten sichern (Weichböden, Mattenberg)
Zusätzlicher Läufer über Weichboden; erhöhte Lande position wird schrittweise erniedrigt

**Bock, T-Bock, Kasten, Pferd
Geräte quer / längs****Über den Kasten mit Minitrampolin**

Gerätehöhe dem Schülerniveau und den Übungen anpassen

Bei koedukativem Unterricht

Stufenbarren (Mädchen)

- Gewöhnungsübungen
- Hüftaufschwung
- Aufstemmen (einbeinig/beidbeinig)
- Spreizkippschwung vw (Mühlumschwung)
- Felgunterschwingung mit/ohne Aufstützen
- Hohe Wende
- Übungsverbindungen

Holmenhöhe dem Schülerniveau anpassen
(max. 2,30 / 1,50m)

Z Spreizkippschwung vw (Mühlumschwung)

Z Hüftumschwung vl/rw und vl/vw

Z Hocke als Abgang

Z gleiche Übungen für Jungen

Bei koedukativem Unterricht

Reck (J/M)

- Gewöhnungsübungen
- Hüftaufschwung vw
- Kippaufschwung (Laufkippe)
- Hüftumschwung vl/rw
- Spreizkippschwung (Mühlumschwung)
- Felgunterschwingung
- Flanke
- Hocke

Z (nur für Jungen)

Schwungholen und Kippaufschwung (Schwungkippe)

Z Hüftumschwung vl/vw

Schwebebalken (Mädchen)

- Gewöhnungsübungen
- Auflaufen
- Sprungaufhocken
- Standwaage
- Sprünge mit Variationen

Aus dem Stand, aus der Bewegung
(Spreiz-, Anschlagsprung)
Einbeinig mit unterschiedlichem Spielbeineinsatz

Z Drehungen

Z Handstützüberschlag sw (Rad)

Z Handstützüberschlag mit $\frac{1}{4}$ Drehung
(Radwende) als Abgang

Z Übungsverbindungen

Z Rolle vw/rw

Z Aufrollen

Z Schaukelringe

Z Trampolin

Vorschlag zum Leistungsnachweis:

Es soll eine sinnvolle Auswahl aus dem obigen Inhaltskatalog an mindestens drei Geräten getroffen werden.

2.2 Gymnastik/Tanz

Die Bereiche Gymnastik mit/ohne Handgerät, Tanz, Improvisation/Gestaltung greifen eng ineinander und sollten dabei gleich gewichtet werden. „Körperbildende Übungen“ haben sowohl eigenständige Funktion (Fitnessgymnastik, Haltungsschulung) als auch die Aufgabe, Grundlagen für die gymnastische und tänzerische Ausbildung zu vermitteln. Differenzierte Aufgabenstellungen ermöglichen Erfolgserlebnisse auf allen Leistungsstufen.

Partner- und Gruppenarbeit vermitteln in besonderem Maß den kommunikativen und sozialen Stellenwert der Gymnastik und des Tanzes. Moderne Tanzformen haben einen hohen Freizeitwert und entsprechen weitgehend den Schülerinteressen. Sie sollten deshalb Vorrang vor anderen Tanzformen haben. Je nach Neigung sollen die Tanzformen ausgewählt werden. Die Schüler erhalten Einsicht in die spezifischen Elemente der Gymnastik und des Tanzes und werden mit den entsprechenden Qualitätsmerkmalen vertraut gemacht.

Allgemeine und spezielle Fähigkeiten für die gymnastische und tänzerische Grundbildung sollen geschult werden.

Gymnastik
Grundformen:

- Gehen
- Laufen
- Springen
- Hüpfen
- Drehen
- Schwingen
- Gleichgewichtselemente
- Variieren und Verbinden dieser Grundformen, alles mit und ohne Handgerät

Körperbewußtsein, Haltungsschulung, Kräftigung, Dehnung, allgemeine und spezielle Ausdauer

Das Handgerät sollte in Absprache mit den Schülern ausgewählt werden.

Tanz
Tänzerische Grundformen aus mindestens einem Bereich

- Elementarer Tanz
- Modern Dance
- Jazztanz
- Volkstanz
- Rock'n Roll
- Variationen und einfache Verbindungen dieser Grundformen in Form, Raum, Zeit, Dynamik

Spannung – Lösung, Schrittfolgen, Isolation, Handfassung

Polyzentrik, Multiplikation

Gestaltung

- Variation und Weiterentwicklung einfacher, vorgegebener Bewegungsmuster und -kombinationen bzw. Motive

Einzel, mit Partner/in, in der Gruppe

Freude, Angst

Vorschlag zum Leistungsnachweis:

Die Schüler haben die Wahl zwischen einer rein reproduzierenden und einer teilweise oder ganz selbständig erarbeiteten Aufgabe. Grundlage sind die im Unterricht behandelten Elemente.

2.3 Leichtathletik

Im Bereich der allgemeinen Kondition werden vor allem die allgemeine Ausdauer, (Schnell-) Kraft und Schnelligkeit geschult bzw. verbessert. Die Schüler lernen bzw. festigen Bewegungsabläufe im Lauf; Sprung, Wurf und Stoß. In Einzel- und Mannschaftswettbewerben wird die Leistungsbereitschaft gefördert. Die Mithilfe bei der Vorbereitung und Durchführung dieser Wettbewerbe führt zu Selbständigkeit und Mitverantwortung. Die Schüler erhalten Einsicht in die gesundheitliche Wirkung und Bedeutung des Ausdauersports und Einblick in die Gesetzmäßigkeiten der Leistungssteigerung (Herz/Kreislauf).

Lauf

- Dauerlauf
Halle, Stadion
im freien Gelände

Über längere Zeit (auch mehr als 15 Minuten)
Beachtung von Sicherheitsmaßnahmen,
z.B. Pulsfrequenz bei Ausdauerschulung

Z Orientierungslauf

Förderung des Umweltbewußtseins

- Mittelstreckenlauf

Mädchen ab 800 m

Jungen ab 1000 m

- Kurzstreckenlauf
Laufschulung
Reaktionsschulung
Starttechnik

Alle gängigen Techniken möglich

Sprung

- Weitsprung
- Anlauf- und Absprungschulung
- Sprungtechniken

Absprungwinkel beachten
Alle gängigen Techniken möglich

- Hochsprung
- Anlauf- und Absprungschulung
- Sprungtechniken

Alle gängigen Techniken möglich

- Absprungmarken

- Ausmessen des Anlaufs

- Wurf und Stoß

Sicherheitsmaßnahmen besonders beachten

- Ballweitwurf

- Drehwurf

- Schleuderball

- Kugelstoß

- Stoßtechnik

Kugeln mit unterschiedlichen Gewichten
Seitstoß, O'Brien-Technik

Z Sportabzeichen

- Regelkenntnis über
 Lauf, Sprung, Wurf und Stoß

Vorschlag zum Leistungsnachweis:

Dreikampf aus den Bereichen Lauf,
Sprung, Wurf/Stoß

2.4 Schwimmen

Neben dem Erlernen neuer Schwimmarten soll die Technik in den bereits bekannten verbessert, gefestigt und die Leistungsfähigkeit im Bereich des Ausdauer- und Schnellschwimmens erhöht werden. Abwechslungsreiche Spiel-, Übungs- und Wettkampfformen verbessern die Schwimmfähigkeit und Wassersicherheit auch über die bekannten Schwimmarten hinaus. Elemente des Rettungsschwimmens, Wasserspringens, Wasserballs und Kunstschwimmens werden in den Unterricht aufgenommen, um die Vielseitigkeit des Bewegens im Wasser aufzuzeigen. Die Schüler sollen Kenntnisse über die Gefahren des Wassers, Sicherheitsmaßnahmen, Baderegeln, Badehygiene und Einsicht über den gesundheitlichen Wert des Schwimmens gewinnen.

Sportschwimmen

- Festigung, Verfeinerung und Verbesserung der Stilarten Kraul und Brust
- Ausdauerschwimmen

Verwendung methodischer Hilfsmittel,
z. B. Schwimmhilfen

- Start und Wende regelgerecht in den beiden Stilarten

Bis ca. 400 m, auch in wechselnden Stilarten

Hohle Wende (Drehwende, Seitfallwende)

- Z Einführung in das Rücken- und Schmetterlingschwimmen

- Z Einführung der Rollwende

Drehung um die Körperachse mit Orientierung

Rettungsschwimmen

- Kleiderschwimmen
- Tauchen

Z Befreiungsgriffe**Z Transportschwimmen****Wasserspringen**

- Fußsprung vl/vw
- Kopfsprung vl/vw
- Z Salto vw, rw

Z Wasserball

- Wassertreten
- Werfen und Fangen

Z Kunstschwimmen

- Paddeln
- Einführung von Figuren

Kenntnisse

- Badehygiene
- Baderegeln, Wassergefahren
- Krämpfe
- Erste Hilfe

Ca. 50 m mit Ausziehen im Wasser

Strecken- und Tieftauchen;

Achtung: Hyperventilation

Lösen aus leichter Umklammerung von vorne

Gegenseitiges Ziehen und Schieben

Gewöhnungsübungen mit T-Shirt

Übungen zur Koordination

Übungen an Land und im Wasser:

Variationen, Paar- und Gruppenschwimmen:

Baden in offenen Gewässern

Vorschlag zum Leistungsnachweis

Mehrkampf aus Kurz- und Langstrecke (Zeit).

Start und Wende (Technik), Tauchen und Sprung

vom 1-m Brett.

3 Mannschaftssportarten

Ausgangspunkt für das Basketball-, Fußball-, Handball- und Volleyballspiel ist das Erlernen des Spielgedankens. Die spezifische Spielfähigkeit und deren Umsetzung bilden die Grundlage der Spielbewertung.

Immanenter Bestandteil jeder Sportstunde muß das Erarbeiten der physischen Voraussetzungen sowie allgemeiner und spezifischer Grundlagen in spielnahen Situationen sein.

Grundlegende technische Fertigkeiten und taktische Elemente werden gezielt gefestigt und neu erlernt, damit ein regelrechtes Spiel gelingt.

Die Schüler erhalten einen Überblick über die wichtigen Regeln, lernen vereinbarte Regeln zu akzeptieren und sich sozial und kooperativ zu verhalten. Sie lernen an der Vorbereitung und Durchführung schulischer Turniere mitzuarbeiten.

3.1 Basketball

Technik

- Passen und Fangen
- Dribbeln
- Stop und Sternschritt
- Positionswürfen
- Freiwürfe
- Korbleger

In der Bewegung

Wettbewerbe aus verschiedenen Positionen

Taktik

- Individualtaktik
 - Einzelabwehr
 - Freilaufen
 - Finten
- Gruppen- und Mannschaftstaktik
 - Manndeckung

1 : 1

Spiel

- Spiel mit vereinfachten Regeln

Regelkenntnis

- 2-Kontakt-Regel
- Foul
- Rückpaß
- Freiwurfregel

Vorschlag zum Leistungsnachweis:

Spiel mit vereinfachten Regeln.
Ausreichende Umsetzung des Spielgedankens

3.2 Fußball

Technik

- Ballannahme
- Ballmitnahme
- Paß
- Dribbling
- Torschüsse
- Z Kopfballspiel
- Z Torwartschulung

Taktik

- Vortaktische Übungen
- Manndeckung

Spiel

- Kleinfeld mit geringer Spielerzahl zur Schulung des Spielgedankens

Regelkenntnis

- Foulspiel, Handspiel
- Schiedsrichtertätigkeit

3.3 Handball

Technik

- Passen und Fangen
- Prellen
- Verbesserung des Schlagwurfs mit und ohne Stemmschritt
- Einführung in den Schlagwurf im Sprung (Sprungwurf)
- Z Torwartschulung

Taktik

Individualtaktik

- Angriff
- Abwehr

Gruppentaktik

- Manndeckung
- Kreis- und Aufbauspieler

Z Raumdeckung

Innenseite – links und rechts

Übergang zum Spann bzw. Außenseite erst nach Beherrschen der Grundfertigkeit

Spannstöße

Freilaufen, d.h. Aufbau des Spiels

Überzahlspiel 3:1, ... 5:2

1:1, 2:2 mit/ohne Tore

Vorschlag zum Leistungsnachweis:

Regelgerechtes Spiel

ausreichende Umsetzung des Spielgedankens

Wettbewerbssituationen schaffen

Finten und Werfen

1:1

Schattenlaufen, Parteiball

Grundlegende Aufgaben

Spiel

- Kleinfeld mit geringerer Spielerzahl zur Schulung des Spielgedankens

Regelkenntnis

- Foulspiel
- Schrittmittel
- Doppel-Dribbel-Regel
- Torraum
- Freiwurf
- 7m-Wurf
- Schiedsrichtertätigkeit

Vorschlag zum Leistungsnachweis:

Spiel nach vereinfachten Regeln
ausreichende Umsetzung des Spielgedankens

3.4

Volleyball

Technik

- Oberes Zuspiel
 - Unteres Zuspiel
 - Aufgaben von unten
- Z Angriffsschlag
Z Block

Ohne/mit Richtungswechsel

Taktik

- Zuspiel auf Position III
- Aufstellung bei gegnerischer Aufgabe
- Aufstellung bei eigener Aufgabe

5-er-Riegel

Vorgezogene VI

Spiel

- Spielformen, die den Grundgedanken des Volleyspiels beinhalten
 - Minivolleyball
 - Spiel auf großem Feld nach vereinfachten Regeln
- Z wettkampfgerechtes Spiel

Z.B. Ringtennis, Indiaka

Regelkenntnis

- Einführung in die Regelkunde
- Ballkontakte
- Netzberührung
- Ausball

Spielgedanke

Vorschlag zum Leistungsnachweis:

Regelgerechtes Spiel, wobei Spielerzahl und Spielfeld sinnvoll verkleinert werden können. Ausreichende Umsetzung des Spielgedankens. Beobachtungsschwerpunkte im technischen Bereich sind die Genauigkeit des oberen und unteren Zuspiels.

Berufliches Gymnasium
(Klasse 11)

Berufsoberschule
(Oberstufe, Klasse 1)

Berufskolleg
(1. Schuljahr)

Sport (Teil 2)

1 Allgemeine Konditionsschulung

Jede sportliche Betätigung setzt Leistungswillen und körperliche Leistungsfähigkeit voraus. Daher ist es unerlässlich, durch allgemeine Konditionsschulung in jeder Sportstunde diese Voraussetzung zu schaffen. Sportunterricht ohne konditionelle Mindestanforderungen widerspricht seiner Zielsetzung. Diese Lehrplaneinheit hat an den beruflichen Schulen eine spezifische Bedeutung. Dabei muß der Sportunterricht die unterschiedlichen Eingangsfertigkeiten, -fähigkeiten und Einstellungen berücksichtigen und durch geeignete Übungen einen Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige körperliche Belastungen schaffen.

Die Konditionsschulung ist ein fortlaufender Prozeß, der grundsätzlich in den Sportunterricht einzuplanen ist.

Die Konditionsschulung ist ein fortlaufender Prozeß, der grundsätzlich in den Sportunterricht einzuplanen ist.

Übungen und Spielformen zur Verbesserung der

- Ausdauer
- Beweglichkeit
- Koordination
- Kraft
und Schnelligkeit

Die Konditionsschulung dient hier sowohl der Entwicklung als auch insbesondere der Erhaltung und Verbesserung der allgemeinen körperlichen Leistungsfähigkeit.

Sie schafft die Grundlagen für die aus dem Lehrplan ausgewählten Sportarten.

2 Individualsportarten

2.1 Gerätturnen

Durch verschiedene Vorerfahrungen in den vorangegangenen Schularten bringen die Schüler unterschiedliche Kenntnisse und Fertigkeiten gerade im Bereich Gerätturnen in die Klassenstufe 11 ein. Dieser Tatsache ist durch einen sorgfältig differenzierten Unterricht Rechnung zu tragen.

Neben dem Abbau von Defiziten werden die in den vorangegangenen Klassenstufen vermittelten Inhalte gefestigt und erweitert. Beim gegenseitigen Helfen und Sichern, beim gemeinsamen Geräteauf- und -abbau werden verstärkt soziale Lernziele in den Mittelpunkt gerückt.

- Boden (J/M)
- Kasten / Pferd (J/M)
- Barren (J)
- Reck (J)
- Z Ringe (J)

Zwei Geräte sind auszuwählen
Wiederholung und Festigung bereits bekannter
Übungsteile und -verbindungen (in Anlehnung
an die Ausschreibungen schulischer Wettbewerbe,
z.B. „Jugend trainiert für Olympia“)

Reck/Stufenbarren (M)
 Schwebebalken (M)
 Minitrampolin (J/M)
 Z Ringe, Trampolin (J/M)

Geeignete Matten

Vorschlag zum Leistungsnachweis:

Es ist eine sinnvolle Auswahl aus dem obigen
 Inhaltskatalog an zwei Geräten zu treffen.

2.2 Gymnastik/Tanz

Festigen der bereits erworbenen
 Fertigkeiten, Fähigkeiten und Kenntnisse

Gymnastik
 – Führen
 Z Federn

Vgl. Lehrplan Sport Teil I

Vorschlag zum Leistungsnachweis:

Die Aufgabe aus einem der drei Teilbereiche
 ist nicht mehr rein reproduzierend, baut aber auf
 dem im Unterricht Gelehrten auf.

2.3 Leichtathletik

Lauf
 – Kurzstreckenlauf
 – Mittel- und Langstreckenlauf

Sprung

Wurf und Stoß
 Z Diskus
 Z Speer

Innerhalb der Gruppen kann jeweils eine
 Disziplin als Schwerpunkt unterrichtet werden
 Vgl. Lehrplan Sport Teil I

Vorschlag zum Leistungsnachweis:

Dreikampf aus den Bereichen Lauf, Sprung und
 Wurf/Stoß

2.4 Schwimmen

Festigen der erlernten technischen Fertigkeiten

Vgl. Lehrplan Sport Teil I

Vorschlag zum Leistungsnachweis:

Vgl. Lehrplan Sport Teil I

3 Mannschaftssportarten

- 3.1 Basketball
- 3.2 Fußball
- 3.3 Handball
- 3.4 Volleyball

Die Schüler kommen mit sehr unterschiedlichen Vorkenntnissen und erworbenen Fertigkeiten in die Übergangsstufe zu den weiterführenden Klassen- und Jahrgangsstufen der beruflichen Schulen. Dieser Tatsache ist Rechnung zu tragen. Neben dem Abbau von Defiziten werden in diesen Stufen die bereits vermittelten Inhalte gefestigt und erweitert.

- Festigen der erlernten technischen Fertigkeiten
- Übungen und Spielformen zur Verbesserung spezieller konditioneller Anforderungen in den ausgewählten Sportarten

Vgl. Lehrplan Sport Teil 1

**Berufliches Gymnasium
(Jahrgangsstufen 12 und 13)**

Sport (Teil 3)

**Berufsoberschule
(Oberstufe, Klasse 2)**

**Berufskolleg
(2. und 3. Schuljahr)**

1 Konditionsschulung

Übungen und Spielformen zur Verbesserung allgemeiner und spezieller konditioneller Anforderungen in den ausgewählten Sportarten

Vgl. die bisherigen Inhalte von Teil 1 und 2

2 Individualsportarten

Zu allen Individualsportarten sind die vorherigen Inhalte zu beachten.

2.1 Gerätturnen

Weitere Übungsteile werden neu erlernt und zu individuellen Übungsverbindungen zusammengestellt. Der Bereich des Helfens und Sicherns erhält jetzt eine besondere Bedeutung, da die Schüler zunehmend selbständig üben.

Mindestens zwei Geräte sind auszuwählen

Boden (J/M)

- Rollen, Handstand
- Kippen (nur Jungen)
- Überschläge (u.a. Schritzüberschlag)
- verbindende und ergänzende gymnastische Elemente
- Z Handstützüberschlag rw (Flick-Flack)
- Z Überschlag rw gehockt (Salto rw)

Kasten/Pferd (J längs,
M quer/längs)

- Sprunghocke
- Überschläge

Barren (J)

- Kippen, Rollen, Stemmaufschwünge
- verschiedene Abgänge

Stufenbarren (M)

- Auf- und Umschwünge
- Aufstemmen
- verbindende Elemente
- Hohe Wende
- Handstützüberschlag sw (Rad)

Grundlage der Übungen sind Beispiele aus den Ausschreibungen schulischer Wettbewerbe

Reutherbrett, Doppelbrett, Minitrampolin als Absprunghilfe

Drehhockwende

Reck (J/M)

Auf- und Umschwünge, Kippen, Hocke; Felg-
unterschwingung

Schwebebalken (M)

Aufgänge, Schritte, Sprünge, Drehungen,
statische Elemente, Abgänge

Z Schaukelringe

Z Trampolin

Theorie:

Helfen und Sichern

Kenntnisse von Bewegungsabläufen

Fachsprache in bezug zur Praxis

Vorschlag zum Leistungsnachweis:

Aus den vorgegebenen Geräten sind mindestens
zwei auszuwählen. Übungsverbindungen mindestens
vierteilig bzw. Sprung über Kasten/Pferd.

2.2

Gymnastik/Tanz

Allgemeine und spezifische Fähigkeiten für die gymnastisch-tänzerische Grundausbildung sollen geschult werden. Die Schüler sollen ihr Körperbewußtsein verbessern, indem z.B. Spannungszustände und Gleichgewichtslagen bewußt gemacht werden. Kenntnisse über spezielle Formen und Übungen der Zweckgymnastik und deren Wirkungen werden vermittelt.

Gymnastik

- Grundformen
- Variieren und Verbinden dieser Grundformen zu komplexeren Bewegungsverbindungen in zunehmender Eigenarbeit der Schüler
- Zusammenstellen einer Kürübung mit einem Handgerät bzw. Objekt mit oder ohne Pflichtelemente, evtl. auf selbstgewählte Musik

Z ohne Handgerät bzw. Objekt

Z ein weiteres Handgerät

Tanz

- Grundelemente
- Variieren und Verbinden dieser Grundelemente zu komplexeren Bewegungskombinationen in zunehmender Eigenarbeit der Schüler
- Einführen einer weiteren Tanzform

Gehen, Laufen, Springen, Hüpfen, Federn, Drehen,
Schwingen, Führen, Gleichgewichtselemente

Das jeweilige Handgerät bzw. Objekt soll in
Abstimmung mit den Schülern ausgewählt werden,
aber nicht mit dem aus Klasse 11 identisch sein.
Einzeln, mit Partner/in, in der Gruppe

Bsp. für Objekt: Tuch, Luftballon

Z. B. Elementarer Tanz, Modern Dance, Jazztanz,
Rock'n Roll, Volkstanz

Z Erarbeiten einer eigenen Choreographie,
evtl. auf selbstgewählte Musik
Z Rhythmische Bewegungsbegleitung

Gestaltung

- Gebundene und freie Improvisation mit und ohne Musik, mit und ohne Handgerät bzw. Objekt
- Themen in Bewegung umsetzen und variieren

Einzel, mit Partner/in, in der Gruppe

Entdecken und Erproben von Bewegungsmöglichkeiten im Hinblick auf Form, Raum, Zeit, Dynamik
Allein, mit Partner/in, in der Gruppe
Pantomimisches Darstellen von Situationen, Begriffen, Gegenständen, Gefühlen

Vorschlag zum Leistungsnachweis:

Bewegungsfolge aus mindestens zwei der drei Teilbereiche auf Grundlage der im Unterricht erarbeiteten Elemente

2.3

Leichtathletik

Lauf

- Kurzstreckenlauf
- Z 200 m, 400 m-Lauf
- Z Hürdenlauf

Mittelstreckenlauf

Langstreckenlauf

Sprung

- Weitsprung
- Hochsprung
- Z Stabhochsprung
- Z Dreisprung

Wurf und Stoß

- Schleuderball
- Kugelstoß
- Z Speer
- Z Diskus

Regelkenntnis

100 m Lauf

Mädchen 800 m

Jungen 800 m, 1000 m, 1500 m

Mädchen (ab 2000 m)

Jungen (ab 3000 m)

Vorschlag zum Leistungsnachweis:

Dreikampf aus den Bereichen
Lauf, Sprung, Wurf/Stoß

2.4 Schwimmen

Das Angebot der Schwimmarten wird erweitert und vertieft. In differenzierter Aufgabenstellung werden die Schüler auf ein höheres Niveau gebracht.

Sportschwimmen

- Feinform im Brustschwimmen und Kraul
- Grobform Schmetterlings- und Rückenschwimmen
- Start und Wende
- Ausdauerschwimmen
- Lagenschwimmen

Mindestens 25 m für Lagenschwimmen

Hoch und tief, in allen Lagen
1000 m (Sportabzeichen)
100 m (siehe Abiturprüfungsrichtlinien)

Rettungsschwimmen

- Kleiderschwimmen
- Tauchen
- Z ABC Tauchen
- Z Befreiungsriffe
- Z Transportschwimmen

DLRG

Maske, Flossen, Schnorchel
Lösen aus fester Umklammerung von vorne und hinten, zu dritt

Wasserspringen

- Kopfsprung vw, rw
- Z Salto vw, rw

Steigerung vom 1 m-Brett zum 3 m-Brett

Z Wasserball

- balltechnische Übungen aus der Bewegung
- Torschuß
- Taktik

Einzel, mit Partner/in

Z Kunstschwimmen

Kenntnisse über
Badehygiene, Baderegeln, Wassergefahren,
Krämpfe, Erste Hilfe

Vorschlag zum Leistungsnachweis:

Mehrkampf aus Kurzstrecken in 2 Stilarten,
Langstrecke, Tauchen, Start und Wende, Sprung
vom 3 m-Brett

3 Mannschaftssportarten

Die grundlegenden technischen und taktischen Elemente aller Mannschaftssportarten werden erweitert und vertieft. Eine umfassende Regelkenntnis wird angestrebt. Die Schüler lernen schulische Turniere selbständig vorzubereiten und durchzuführen.

3.1 Basketball

Technik
Sprungwurf
Z Hakenwurf

Taktik
Individualtaktik
– Abrollen
– Block
– Rebound
– Aufbauspieler
– Center
– Flügel
Mannschaftstaktik
– Schnellangriff
– Manndeckung
– Zone

Spiel
Wettkampfgerechtes Spiel

Regelkenntnis
3-sec-Regel
10-sec-Regel
30-sec-Regel

Schiedsrichtertätigkeit
Turnierorganisation und -leitung

Ohne/mit Gegenspieler

1:1

1:1; 2:1

Vorschlag zum Leistungsnachweis:

Regelgerechtes Spiel (Spielerzahl und Spielfeld können sinnvoll verkleinert werden). Grundlage der Spielbewertung ist eine ausreichende Umsetzung des Spielgedankens. Beobachtungsschwerpunkte im technischen Bereich sind Sicherheit beim Passen und Fangen, Dribbling sowie 2-er Kontakt.

3.2

Fußball

Technik

- Ballannahme
Z Oberschenkel, Brust
- Ballmitnahme
- Paß
- Torschüsse aus verschiedenen Positionen
- Kopfballspiel
- Z Torwartschulung

Taktik

Fortsetzung der vortaktischen Übungen

Gruppentaktik

- Umschalten Abwehr/Angriff
- Spielverlagerung
- Z Raumdeckung als Mannschaftstaktik

Spiel

Spielen auf Tore

Z Vertiefung von individuellem und mannschaftlichem Verständnis

Regelkenntnis

- die für den Spielgedanken wichtigen Regeln kennen
- Foulspiel
- Abseits (Großfeld)
- Spielfeldbegrenzung

Schiedsrichtertätigkeit

Turnierorganisation

3.3

Handball

Technik

- Fintieren

Innen- und Außenseite, Spann

Flugbälle, Doppelpässe
in der Bewegung, mit/ohne Abwehrspieler

4:2; 4:3; 5:3 ...
Ziel ist Gleichzahl

Z.B. 4:4:2

Vergrößerung der Spielerzahl und des Spielfeldes

Vorschlag zum Leistungsnachweis:

Vgl. Basketball. Beobachtungsschwerpunkte im technischen Bereich sind Genauigkeit im Zuspiel sowie Sicherheit bei der Ballannahme und Ballführung

Situationsangepaßtes Dribbling; z.B. Schattenprellen rechts/links - mit Torwurf
Körpertäuschung, - mit Torwurf
ohne/mit Gegenspieler

- Schlagwürfe in verschiedenen Variationen und aus verschiedenen Positionen

Ohne/mit Abwehrspieler
Arbeit mit Kreis- und Rückraumspielern
Arm- und Beinarbeit

Z Torwartschulung

Taktik

Individualtaktik

- Angriff: Kreisspieler
Aufbauspieler
- Abwehr: Blockieren
Herausspielen

Einzel/in der Gruppe

Gruppentaktik

- Stoßen
- Wechsel
- Kreuzen
- Sperren
- Heraustreten aus der Abwehr
- Übergeben/Übernehmen

Z.B. Tempogegenstoß

Mannschaftstaktik

ein Spielsystem in Angriff
und Abwehr

Z.B. 2:4
6:0

Spiel

Wettkampfgerechtes Spiel

Regelkenntnis

Vgl. Lehrplan Teil 1
Vorschlag zum Leistungsnachweis:

Schiedsrichtertätigkeit
Turnierorganisation

Vgl. Basketball. Beobachtungsschwerpunkte im
technischen Bereich sind Sicherheit beim Passen,
Fangen und Dribbling.

3.4

Volleyball

Technik

- Oberes Zuspiel
- Unteres Zuspiel
- Aufgabe von oben
- frontaler Angriffsschlag
- Block

Ohne/mit Richtungswechsel

Mit Variationen

Taktik

– Aufstellungsformen bei Angriff
und Abwehr

Z. Angriffs- und Blocksicherung

Zurückgezogene VI

Spiel

Spiel auf großem Feld nach vereinfachten Regeln
Wettkampfgerechtes Spiel

Vorschlag zum Leistungsnachweis:

Regelkenntnis

Vertiefung

Einführung in die Schiedsrichtertätigkeit

In spielnahen Situationen zu dritt.

Neben dem allgemeinen Spielverhalten wird
vor allem auf das Einhalten des gewählten
Systems bei Angriff/Abwehr geachtet.

Berufliche Schulen Ergänzungsbereich

Die Ergänzungssportarten müssen auf Grund ihres hohen Freizeitwerts in den beruflichen Schulen besonders berücksichtigt werden. Sie sind weder als Ersatz noch als Konkurrenz für die Kernsportarten anzusehen, sondern dienen vielmehr der Auflöckerung des Sportunterrichts. Ziel soll sein, die vorhandene Motivation zu erhalten, die Freude an neuen Sportarten zu wecken und die Schüler über ihre Schulzeit hinaus zu weiteren sportlichen Aktivitäten anzuregen.

In diesem Zusammenhang leisten New Games einen zusätzlichen Beitrag zu einem vielseitigen Bewegungs-, Spiel- und Sportangebot. Daraus soll eine Auswahl getroffen werden, die gewährleistet, daß den Schülern gemeinschaftliche Erlebnisse vermittelt werden, ohne dabei den konditionellen Aspekt zu vernachlässigen. Kommunikation und Interaktion sind wichtiger als Sieg oder Niederlage. Je nach örtlichen Gegebenheiten können in den verschiedenen Ergänzungssportarten Schwerpunkte gesetzt werden, die geringe Abweichungen von Zielen und Inhalten zulassen. Um dem pädagogischen Freiraum des Lehrers gerecht zu werden, muß nicht jede im Unterricht betriebene Ergänzungssportart in die Notengebung einbezogen werden.

1 Badminton

Badminton ist eine wettkampforientierte Sportart mit starker konditioneller Belastung und einem sehr hohen Freizeitwert. Es unterscheidet sich wesentlich vom Federball, bei dem der Zuspielgedanke im Vordergrund steht.

Badminton läßt sich in jeder Eingangs- bzw. Altersstufe der beruflichen Schulen problemlos einführen, da der Spielgedanke leicht zu vermitteln ist. Neben der Vermittlung des Spielgedankens sollen die verschiedenen Schlagtechniken in abwechslungsreichen Spiel- und Übungsformen erarbeitet werden.

Technik

- Schlägerhaltung
- Ballgewöhnungsübungen
- Überkopfclear (Vorhand)

- Hoher Aufschlag
- Unterhandclear
- Überkopfdrop (Vorhand)
- Smash
- Z Drive
- Z Spiel am Netz

Taktik

Einzel

- taktisches Grundverhalten

Doppel

- taktisches Grundverhalten

Spiel

Einzel und Doppel in Wettkampfform

Regelkenntnis

Grundlegende Spielregeln

Zählweise im Einzel und Doppel

Ballstaffeln, Jonglieren

Spiel über hohes Netz

„Mexi“ (Rundlauf)

regelgerechte Ausführung beachten

Vorhand und Rückhand im Wechsel

Kombination mit Unterhandclear in Grobform

von der Feldmitte aus

Zentrale Position; Spiel auf halbem Feld

Systeme: „Seite an Seite“

„vorne – hinten“

Auf regelgerechtes Verhalten achten

Vgl. Volleyball

Vorschlag zum Leistungsnachweis:

Grundlage der Spielbewertung ist die Umsetzung des Spielgedankens.

2 Eislaut

Es ist davon auszugehen, daß die Schüler sehr unterschiedliche Kenntnisse mitbringen. Dies erfordert eine Differenzierung und bietet die Chance zu einem kooperativen Unterricht.

Alle Bereiche des Eislaufs sollten berücksichtigt werden (Eiskunstlauf, Eisschnelllauf).

Gewöhnungsübungen und Spielformen

- Gleiten
- Laufen vw und rw
- Fallen, Aufstehen
- Gleichgewichtsübungen vw und rw

- Stoppen
- Übersetzen vw und rw
- Sprünge

- Dreiersprung
- Wenden

- Zweifußpirouette

- einfache Verbindungen einzelner Elemente

Z Kantenlaufen-vw, rw, einw. ausw.

Kenntnisse
 Grundlegende Elemente
 Gefahren (Einbrechen)
 Sportgerechte Ausrüstung und Verhaltensweisen
 (in der Halle und im Freien)

Fahren mit Partner, in der Gruppe
 Umfahren von Hindernissen
 Staffelformen, auch mit Einbau der erlernten
 technischen Fertigkeiten

Grundhaltung

Hocke, Storch, Flieger, Fahren mit überkreuzten
 Füßen
 alle Übungen geradlinig, auf dem Kreis und auf
 großen Achtern
 Schneepflug, Hockey-Stop
 Körperneigung zum Kreismittelpunkt
 beidbeiniger Absprung, beidbeinige Landung;
 beidbeiniger Absprung, halbe Drehung
 beidbeinige Landung

Drehungen zwei- und einbeinig von
 vw auf rw, von rw auf vw

Halber Bogen, Chassé, Bogen, Schlangenbogen

3 Fechten

Die Grundausbildung im Fechten (mit Florett) soll die Schüler befähigen, ein Freigeft zu führen. Demzufolge sind die Inhalte gezielt auszuwählen und auf einfache Angriffs- und Verteidigungsbewegungen zu beschränken.

Technik

- Grundstellung, Fechtstellung
- Beinbewegungen
- Erfassen und Halten der Waffe
- Gruß
vier Grundpositionen
- Angriff
einfache Angriffe
freie Angriffe
Klingenangriffe
- Fintangriffe
- Verteidigung
- Paraden
- einfache Riposten
- Fintriposten

Z Cavation ins Tempo

Mensur- und Temposchulung

Regelkenntnis

Wichtigste theoretische Kenntnisse und
Wettkampfregeln

Schritt vw, rw, Ausfall
Schritt vw – Ausfall
ohne Handgelenkriemen
z.B. Prim, Sekond, Terz, Quart

Stoß, Cavation
Bindung, Battuta, Filo (Gleitstoß)

Nur Fintangriffe, bei denen jeweils eine
Parade umgangen wird

Direkte Parade, Kreisparaden, Wechselfarade

Z.B. Filoriposten
nur Fintriposten, bei denen jeweils
eine Parade umgangen wird

Die Klingenangriffe und die Cavationen als
freie Angriffe müssen erst sicher beherrscht
werden, bevor die Cavation ins Tempo als Ver-
teidigungsaktion gelehrt werden kann

Fechten im beweglichen Abstand

4 Hockey

Hockey ist ein Spiel mit starker konditioneller Belastung und hohem Aufforderungscharakter für Jungen und Mädchen. Der enge strukturelle Bezug zu den Großen Spielen Fußball, Basketball und Handball schafft Anknüpfungspunkte bei der spielnahen Vermittlung des Spielgedankens. Unterschiedliche Vorerfahrungen und Kenntnisse in den Grundsituationen der Mannschaftsspiele sowie das Lernen neuer Fertigkeiten im Umgang mit Stock und Ball bieten Chancen für einen kooperativen und differenzierten Unterricht.

Technik

- Dribbeln

Einführung bevorzugt in der Halle

Indisches Dribbeln (Zick-Zack-Hockey),

Schwarzer Mann, Dribbeln im Irrgarten,

Dribbeln und Schieben

Kontakt Stock am Ball, Zielschieben, Torschußspiele

regelgerechte Ballannahme

Tiefes Stoppen mit langem Stock,

Stoppen mit der Keule

- Schieben vorhand

- Stoppen vorhand

- Stoppen rückhand

- Ballannahme in der Bewegung

- Passen mit der Rückhand (Rückhandziehen)

Z Schlenzen

Vorsicht: kein zu hoher Stock

Taktik

- Mini-Spiele mit Gegenspieler

Überzahlspele (3:1; 4:2; 3:2)

- Rolle des Spielmakers

- Rolle des Außenspielers

- Fintieren

- Freilaufen; Spiel ohne Ball

Spiel

Wettspiele -

Spiel auf Kastentorwart

Mini-Spiele auf großem Feld

3:3; 4:4; 5:5

Regelkenntnis

Stock- und Körperfehler

Sperren

Gefährliches Spiel

Hockeytypische Regel

Vorschlag zum Leistungsnachweis:

Spielverhalten mit und ohne Ball

in Mini-Spielen 3:1, 3:2, 3:3

plus neutraler Spieler

5 Judo

Es ist davon auszugehen, daß die Schüler keinerlei Vorkenntnisse über den Judosport besitzen. Neben der Einführung verschiedener Würfe, Haltegriffe und Fallübungen sollen Gewandtheit und Gelenkigkeit verbessert werden. Am Ende sollte die wettkampfgerechte Ausführung von Stand- und Bodentechniken in einem Übungskampf (Randori) demonstriert werden können.

Da Standkämpfe im Anfängerjudo erst spät möglich sind (Verletzungsgefahr), Judo aber von der Motivation zum Kampf lebt, muß im Bodenbereich früh mit kleinen Bodenkämpfen begonnen werden.

Um Verletzungen zu vermeiden, sind klare Bewegungsanweisungen und ein gut organisierter Übungsbetrieb nötig. Höflichkeit und Verantwortungsbewußtsein gegenüber dem Partner sind wichtig, um aggressives Verhalten zu verhindern.

Technik

Technik des Fallens nach allen Seiten

Wurftechniken

Eindrehtechniken auf zwei Beinen

- Kubi-Nage
- Tai-Otoshi
- Seoi-Nage
- Uki-Goshi

Fußwürfe

- O-Uchi-Gari
- Ko-Uchi-Gari
- O-Soto-Gari
- Okuri-Ashi-Barai

Wurfkombinationen

- Uki-Goshi – O-Uchi-Gari
- O-Uchi-Gari – Ko-Uchi-Gari
- O-Uchi-Gari – Tai-Otochik

Haltetechniken

- Kesa-Gatame
- Kami-Shiho-Gatame
- Yoko-Shiho-Gatame

Die Würfe sollen in allen Bewegungsrichtungen ausgeführt werden

Aus der Seitwärtsbewegung, aus der Vorwärts- und Rückwärtsbewegung und der Rotationsbewegung

Befreiungstechniken aus den Haltegriffen
technisch-taktisches Verhalten im Randori bei
Angriff und Verteidigung

Theorie

Kenntnisse in Biomechanik und Anatomie
Japanische Bezeichnungen der erlernten Techniken
Wettkampfbestimmungen
Regelkenntnisse

Griffvariationen
Aufrechte Kampfhaltung
Verteidigung durch Ausweichen, Übersteigen,
Blocken, Kontern

Leistungsnachweis:

Orientierung an der „Gelbgurt“-Prüfung

6 Kanu

Der Kanusport hat einen sehr hohen Freizeitwert und zeigt Schülern die Natur als neues Erfahrungs- und Erlebnisfeld. Grundvoraussetzung zum Kanufahren muß eine ausreichende schwimmerische Fähigkeit sein (Freischwimmer).

Technik

Grundfertigkeiten

- Transport des Bootes und zu Wasser bringen
- Ein- und Aussteigen
- Paddelgrundschläge vw, rw
- Paddelrundschläge vw, rw
- Steuerschläge bei Canadierbooten
- Richtungskorrekturen mit Paddel und Körper oder Steuer

Übungen im stehenden Wasser
Einfache Richtungsänderungen

Z erweiterte Fertigkeiten

- Traversieren vw, rw
- Ziehschlag
- Verhalten in unterschiedlichen Strömungen (Kehrwassertechnik)
- Kenterübungen
- Eskimorolle

Wanderfahrt auf stehendem, fließendem Gewässer und Wildwasser

Wenn möglich im Hallenbad

Theorie

- Sicherheits- und Rettungsmaßnahmen
- Ausrüstung
- Kenntnisse über Strömungsverhältnisse (Wasserlesen) in bezug auf Stromlinie und Kehrwasser, Zunge, Walze
- Binnenschiffahrtsstraßenordnung
- Natur- und Umweltschutz
- Bootstypenkunde (Kajak, Canadier)
- Bootspflege und -reparatur

Rudern hat einen sehr hohen Freizeitwert und zeigt Schülern die Natur als neues Erfahrungs- und Erlebnisfeld. Grundvoraussetzung zum Rudern muß eine ausreichende schwimmerische Fähigkeit sein (Freischwimmer).

Technik

Grundfertigkeiten

- Transport des Bootes und zu Wasser bringen
- Ein- und Aussteigen
- Ablegen, Anlegen
- Riemenrudern/Skullen vw, rw
- Stoppen
- einfache Richtungsänderungen

Übungen im stehenden Wasser

Theorie

- Sicherheits- und Rettungsmaßnahmen
- Ausrüstung
- Kenntnisse über Strömungsverhältnisse
- Binnenschiffahrtsstraßenordnung
- Natur- und Umweltschutz
- Bootstypenkunde
- Bootspflege und -reparaturen

8 Skilauf
8.1 Alpiner Skilauf

Der moderne Skiunterricht orientiert sich an funktionalen und situativen Gegebenheiten. Er geht über das an idealen Formen ausgerichtete Fertigkeitlernen hinaus und strebt eine breite Vielfalt von Bewegungsfertigkeiten an. Diese werden in Bewegungsaufgaben in differenziertem Unterricht erarbeitet.

Weitere wichtige Erfahrungsfelder liegen im Gesundheits-, Spiel-, Freizeit- und Sozialbereich:

Besonders im Rahmen von Skischullandheimen lernen die Schüler die winterliche Natur als neues Erfahrungs- und Erlebnisfeld kennen. Schülerinteressen und -wünsche werden verstärkt in die Planung und Durchführung solcher Veranstaltungen einbezogen.

Technik

Elementarschule

- Sammeln von Bewegungserfahrungen und Aneignung von Bewegungsfertigkeiten

Wenn möglich auf Langlaufskiern

Gleitschritt, Bogentreten, Schrägfahren, Pflug etc.

Grundschule

- richtiges Liftfahren
- Umsteigen mit Bergstemme
- Umsteigen aus der Talstemme
- Umsteigen mit geschlossener Skistellung
- Umsteigen mit Schere bergwärts
- Hochschwung
- Ausgleichsschwung

Geländearrangements (Orgelbahn, Dach, Monde, Wellenbahn) unterstützen die Schwungschulung
 Einbeiniger Drehabstoß

Beidbeiniger Drehabstoß

Schwungeinleitung mit Hochgehen
 (außer Ausgleichsschwung)

Schwungsteuerung mit Tiefgehen
 (Beinedrehen, Gegendrehen, Vor-Seitbeugen)

Theorie

Kenntnis der alpinen Gefahren

Schnee- und Lawinenkunde, Einfluß des Wetters

Verhalten auf der Piste (FIS-Regeln) und beim Liftfahren (DSV-Regeln)

Erste Hilfe bei Unfällen und Verletzungen

Natur- und Umweltschutz

Pflege und Wartung der Skiausrüstung

Kantenschleifen, Wachsen

8.2 Skilanglauf

Der Schwerpunkt der Ausbildung liegt auf der Vielseitigkeit. Zur Ausbildung der LL-Technik und der Verbesserung der konditionellen Voraussetzungen kommt die Schulung des Bewegungsverhaltens in den verschiedenen Situationen in spielerischer Form hinzu.

Technik

Elementarschule

- vgl. Skilauf alpin

Grundschule

- Diagonalschritt
- Doppelstockschub
- Bogentreten
- Treppenschritt
- Bremsstechnik

Stockbremse, Pflug, Falltechnik

Schulung für Fortgeschrittene

- Diagonalschritt mit Pendelschritt
- Bogenlaufen
- Spurwechsel
- Laufen in abwechslungsreichem Gelände
- Abfahrten in mittelschwerem Gelände

Anwenden der verschiedenen Technikformen

Z Freie Technik

Siitonen, Skating

Theorie

Kenntnis der winterlichen Gefahren

Verhaltensregeln in der Loipe

Erste Hilfe bei Unfällen und Verletzungen

Natur- und Umweltschutz

Grundlagen der Wachskunde

9 Tennis

Tennis ist ein sportliches Rückschlagspiel mit hohem Freizeitwert. Es ist davon auszugehen, daß die Schüler sehr unterschiedliche Grundkenntnisse mitbringen. Dies erfordert eine Differenzierung und bietet die Chance zu einem kooperativen Unterricht.

Ausgangspunkt für dieses Spiel ist das Erfassen des Spielgedankens. Die Schüler werden unter spielnahen Situationen an das Tennisspiel herangeführt.

Der Schwerpunkt wird auf das Erlernen der technischen Fertigkeiten gelegt, wobei die Automatisierung der Schwungbewegungen besonders berücksichtigt werden muß.

Technik

Schlägerhaltung

Gewöhnungsübungen

Schlagtechniken

– Vorhand

– Rückhand

– Aufschlag (gerade)

– Flugball

Z Schmetterball

Z Lob

Z Slice

Z Topspin

Taktik

Einzel- und Doppelspiel

Spiel

Wettspiel

Regelkenntnis

Grundlegende Spielregeln

Beinarbeit

"

"

"

Spiel von der Grundlinie

Spiel am Netz

Auch auf Kleinfeld mit vereinfachten

Regeln/Geräten

Im Vergleich zu anderen Ballspielen

Vorschlag zum Leistungsnachweis:

Grundlage der Spielbewertung (Einzelspiel) ist eine ausreichende Umsetzung des Spielgedankens. Beobachtungsschwerpunkte sind dabei die Qualität der technischen Grundfertigkeiten.

10 Tischtennis

Tischtennis ist ein sportliches Rückschlagspiel mit besonders hohem Freizeitwert. Es kann ohne großen Aufwand in allen Alters- und Leistungsstufen gespielt werden. Die unterschiedlichen Grundkenntnisse der Schüler erfordern eine Unterrichtsdifferenzierung, die sich mit Tischtennis organisatorisch leicht verwirklichen läßt. Daneben eignet sich dieses Spiel sehr gut zur Kooperation und zum hilfreichen Miteinander, vor allem auch im koedukativen Unterricht. Ausgehend von einfachen Spielhandlungen und unter Einbeziehung grundlegender Schlagtechniken werden die Schüler an das Tischtennispiel herangeführt. Den Schwerpunkt bildet dabei die Vermittlung einer Spiel- und Wettkampffähigkeit.

Technik

Gewöhnungsübungen
Schlägertechniken
Grundtechniken
– Vorhand
– Rückhand
Aufschlag
Block
Konterschlag
Topspinschlag
Schupfschlag
Schmetterschlag
Ballonschlag

Z Aufschlagvarianten
Z Flip
Z Unterschnittschlag

Taktik

Einzel
– taktische Grundmuster

Doppel
– taktische Grundmuster
Z Angriffs- und Abwehrtaktik

Spiel

Spielformen in der Gruppe
Einzel, Doppel
Turnierformen

Regelkenntnis

Schiedsrichtertätigkeit
Turnierorganisation

Balancieren, Tippen, Prellen
Geschicklichkeitsspiele
Anfängerspiele allein/mit Partner;
gegen Wand, über Hindernisse;
einfach Wettkämpfe
Vorwärts- und Rückwärtsrotation
Hinführung in methodischen Reihen zur Grobform
der Schlagtechniken
Die Vermittlung der TT-Technik (z.B. Reihenfolge)
muß sich an den Lernvoraussetzungen der Schüler
und den situativen Bedingungen orientieren

Sidespin

Kurz/lang/diagonal/parallel
Veränderung von Ballgeschwindigkeit und Ball-
rotation

Aufschlag/Rückschlag/Laufwege

„Mexi“ (Rundlauf), Rotations-Rallye
1:1 ; 2:1 ; 2:2
Kaiserspiel, Vierrundenturnier,
Jeder gegen Jeden, Gruppen-KO-System
Nicht resultatsorientierte Turnierformen

Vorschlag zum Leistungsnachweis:

Spielleistung im Einzel
Bewertung von allgemeinem Spielverhalten,
Schlagausführung, Schlagsicherheit und
Plazieren des Balles

11 Weitere Sportarten
11.1 Faustball

Faustball ist ein Sportspiel mit einfachem Spielgedanken und leichtem Regelwerk und deshalb besonders für einen kooperativen und differenzierenden Unterricht geeignet. Nur Teamwork führt zum Erfolg, eigenwillige Spielaktionen erweisen sich als nachteilig. Es ist ein Spiel, das sich hervorragend zur Reaktions- und Konditionsschulung eignet.

Technik

- Ball nach oben spielen
- Ball vorwärts spielen

Tief-Hoch-Bewegung des Körpers
In Schrittstellung Schieben des Balles
durch Gewichtsverlagerung

- Abwehr des Angriffsschlages
- Angabe/Angriff
- Kernschlag

Z Hammerschlag
Z Rundschlag

Taktik

- Kleine Spiele
- Rolle des Abwehrspielers
- Rolle des Stellers
- Rolle des Angreifers

Spiel 1:1, 2:2, 3:3, 4:4

Regelkenntnis

Ball wird nur mit Arm berührt
Schlagen des Balles mit geschlossener
Hand (Faust)
Zählweise
Spielzyklus

Vorschlag zum Leistungsnachweis:

regelgerechtes Spiel
Grundlage der Leistungsbewertung
ist eine ausreichende Umsetzung des
Spielgedankens.

11.2 Prellball

Prellball ist ein für Jungen und Mädchen leicht erlernbares Wettkampfspiel mit hohem Aufforderungscharakter. Unterschiedliche Erfahrungen und Kenntnisse in anderen Mannschaftssportspielen, sowie das einfache und schnelle Lernen spezieller Ballfertigkeiten bieten eine sehr gute Voraussetzung für einen kooperativen und differenzierten Unterricht.

Technik

– Prellen

Beidhändig

Prellen des Balles mit der Faust in sämtlichen Variationen (vw, rw, sw; im Stehen, Sitzen, Liegen; im Stand, in der Bewegung; einzeln, zu zweit ...)

– Angabe Hammerschlag

Z Angabe Unterarmschlag

– Annahme beidhändig

Z Schlagen

Unterarmschlag mit Variationen

Taktik

– Minispiele

Spiel 1:1, 2:2, 3:3

Schwerpunkt auf Ballhalten legen

- Rolle des annehmenden Spielers
- Rolle des Stellers
- Rolle des Angreifers

– Spiel 4:4

Aufstellung 3:1 bzw. 4:0

Regelkenntnis

Ball wird mit geschlossener Faust geprellt

Ball darf nur nach unten geprellt werden

Zählweise

Vorschlag zum Leistungsnachweis:

Spielverhalten des Annahme-, Stell- bzw. Angriffsspielers