

Fachlehrplan für Sport Teil II

(Differenzierter Sportunterricht der Jahrgangsstufen 7 mit 11 des Gymnasiums)

Inhaltsübersicht

Vorbemerkungen	822		
Alpiner Skilauf	827	Leichtathletik	850
Badminton	829	Radsport	852
Basketball	830	Rhythmische Sportgymnastik	854
Bewegungskünste	832	Ringen	856
Eishockey	834	Rodeln	857
Eiskunstlauf/Eistanz	836	Rudern	859
Eisschnellauf	837	Schwimmen	860
Fußball	839	Segeln	862
Gerätturnen	840	Selbstverteidigung	864
Gesundheitsorientierte Fitneß	842	Skilanglauf	866
Handball	843	Tanz	867
Hockey	845	Tennis	869
Judo	847	Tischtennis	871
Kanu	848	Volleyball	872

Vorbemerkungen

Die Fachlehrpläne bilden die vierte Ebene des Lehrplans für das bayerische Gymnasium (KWMBI I 1990 So.-Nr. 3 S. 125 ff.). Der Fachlehrplan Sport enthält in 4 Lernbereichen eine ausführliche Darstellung der Ziele und Inhalte des Fachunterrichts.

1 Pflicht- und Wahlunterricht

Der Lehrplan umfaßt den gesamten Pflichtsportunterricht des Gymnasiums, bestehend in den Jahrgangsstufen 5 und 6 aus dem **Basissportunterricht** (2 Wochenstunden) und dem **Erweiterten Basissportunterricht** (2 Wochenstunden), in den Jahrgangsstufen 7 mit 11 bestehend aus dem **Basissportunterricht** (2 Wochenstunden) und dem **Differenzierten Sportunterricht** (2 Wochenstunden) sowie in der Kursphase der Oberstufe aus dem **Grundkurs** (2 Wochenstunden) oder **Leistungskurs** (6 Wochenstunden). Hinzu kommt als Wahlunterricht der **Sportförderunterricht**.

1.1 Differenzierter Sportunterricht (DSU)

Der Differenzierte Sportunterricht soll in den Jahrgangsstufen 7 mit 11 die in den Sportarten des Basissportunterrichts erworbenen sportmotorischen Fähigkeiten, Fertigkeiten, Kenntnisse, Einstellungen und Werthaltungen vertiefen oder durch neue Sportarten erweitern. Hierbei sollen die sportartspezifischen Besonderheiten erkannt und gezielt trainiert werden. Durch die in den vier Lernbereichen

1 Gesundheit,

2 Fairneß, Kooperation,

3 Umwelt,

4 Leisten, Gestalten, Spielen

erworbenen Handlungskompetenzen trägt der Differenzierte Sportunterricht ganz besonders zu einer umfassenden **Freizeiterziehung** (→ FZ) bei. Die Schüler sollen zu einer lebenslangen und lebensbegleitenden sportlichen Betätigung (auch im Sportverein) befähigt und motiviert werden. Hierzu können die Schüler, entsprechend ihren Neigungen und Interessen, aus den von der Schule angebotenen Sportarten (z.B. Badminton, Tanz, Volleyball) und Sportbereichen (z.B. Gesundheitsorientierte Fitneß, Selbstverteidigung, Bewegungskünste) - auswählen. Folgende Sportarten oder -bereiche können angeboten werden, sofern die erforderlichen Sportausrüstungen, die entsprechenden Sportstätten in Schulnähe und fachlich qualifizierte Lehrkräfte vorhanden sind:

Alpiner Skilauf	Handball	Rudern
Badminton	Hockey	Schwimmen
Basketball	Judo	Segeln
Bewegungskünste	Kanu	Selbstverteidigung
Eishockey	Leichtathletik	Skilanglauf
Eiskunstlauf/Eistanz	Radsport	Tanz
Eisschnelllauf	Rhythmische Sportgymnastik	Tennis
Gesundheitsorientierte Fitneß	Ringn	Tischtennis
Fußball	Rodeln	Volleyball
Gerätturnen		

Weitere Sportarten können nach Genehmigung durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht, Kultus, Wissenschaft und Kunst angeboten werden.

Der Differenzierte Sportunterricht wird in der Regel in sportartspezifischen Interessengruppen erteilt. Muß er aus organisatorischen Gründen in nach Geschlechtern getrennten Sportklassen durchgeführt werden, bietet der Lehrer entsprechend seiner Qualifikation mindestens zwei Sportarten aus dem Angebot der Sportarten an.

Der Unterricht in den Sportarten **Basketball, Eishockey, Fußball, Handball** und **Hockey** wird nicht koedukativ erteilt. Bei **Judo, Ringen** und **Selbstverteidigung** ist innerhalb der Interessengruppe nach Geschlechtern zu trennen. Bei **Kanu** und **Rudern** fahren Schülerinnen und Schüler in getrennten Booten.

1.2 Basissportunterricht (BSU) und Erweiterter Basissportunterricht (EBSU)

Basissportunterricht und Erweiterter Basissportunterricht haben die Aufgabe, den Schülern neben grundlegenden Fähigkeiten, Fertigkeiten, Kenntnissen, Einstellungen und Werthaltungen aus den vier Lernbereichen einen Grundbestand sportmotorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten in den traditionellen Schulsportarten zu vermitteln:

Gymnastik und Tanz	Leichtathletik	Schwimmen
Sportspiele	Turnen an Geräten	

Hinzu kommen die Wintersportarten **Eislaufen, Rodeln** und **Skilaufen**, sofern die entsprechenden Übungsstätten in Schulnähe sowie die erforderlichen Sportausrüstungen vorhanden sind.

2 Ziele und Inhalte des Sportunterrichts

Die Ziele und Inhalte des Sportunterrichts werden in den Sportarten/Sportbereichen des Differenzierten Sportunterrichts in den vier Lernbereichen

1 Gesundheit,

2 Fairneß, Kooperation,

3 Umwelt,

4 Leisten, Gestalten, Spielen

dargestellt. Der Lernbereich **4 Leisten, Gestalten, Spielen** ist der zentrale Lernbereich, in dem nicht nur die Ziele und Inhalte der Lernbereiche **1 Gesundheit, 2 Fairneß, Kooperation, 3 Umwelt**, sondern auch eigenständige, auf das Erlernen der gewählten Sportarten bezogene Inhalte und Ziele verwirklicht werden.

Beim **Lernen im Sportunterricht** spielt nicht nur die Bewegung eine Rolle (**motorischer Aspekt**), sondern auch Reflexion und Bewußtheit (**kognitiver Aspekt**), Erleben und Empfinden (**affektiver Aspekt**) sowie Engagement und Einsatz (**motivationaler Aspekt**). Ausgehend vom Exemplarischen und Elementaren soll besonders darauf geachtet werden, daß den Schülern die Zusammenhänge und die vielfältigen Wechselbeziehungen zwischen den Lernbereichen deutlich werden. Die Fachkompetenz und das Vorbild der Sportlehrer ist in allen Lernbereichen wichtig. Die Sportlehrer sollen mit Lehrkräften anderer Unterrichtsfächer (z.B. Musik, Kunst, Biologie, Religion/Ethik, Deutsch, Physik), den Eltern (z.B. an Informationsabenden) sowie mit außerschulischen Institutionen (z.B. den Trägern des Gesundheitswesens und des Sports) zusammenarbeiten. Für diese Zusammenarbeit bietet sich besonders der **Projektunterricht** an, da nicht nur sportart- und lernbereichübergreifende, sondern auch fächerübergreifende Themen behandelt werden können.

Hinweise auf Querbezüge zu anderen Fächern und auf fächerübergreifende Bildungs- und Erziehungsaufgaben erfolgen mit Hilfe der Abkürzungen * (siehe nach den Vorbemerkungen), die auch in den Rahmenplänen verwendet werden. Sie sind näher erläutert, wo sie nicht ohne weiteres verständlich sind. Besondere Bezüge ergeben sich zu den fächerübergreifenden Bildungszielen der **Gesundheits-, Freizeit-, Friedens- und Umwelterziehung** sowie zur **Musischen Bildung**.

Die Inhalte, Sportarten und Sportbereiche gelten, sofern nicht gesondert festgelegt, sowohl für Mädchen wie Jungen. Alle Aussagen im Lehrplan sind Teil der verbindlichen Vorgaben für den Unterricht. Anregungen oder Beispiele sind als solche gekennzeichnet. Auf die Angabe von Zeitrichtwerten für die Unterrichtsplanung wurde verzichtet, da die Lehrplaninhalte in unterschiedlicher Gewichtung berücksichtigt werden können.

3 Lernbereiche

3.1 Gesundheit

Der Lernbereich **Gesundheit** ist für den Sportunterricht besonders wichtig, da ein gesundheitsorientierter Sport einen wesentlichen Beitrag zu einer gesunden Lebensführung leisten kann. Das zugrundeliegende, Gesundheitsverständnis beinhaltet in umfassender Weise physische, psychische, soziale sowie ökologische Aspekte und berücksichtigt insbesondere das dynamische Gleichgewicht von Schutz- und Risikofaktoren. Zur Ver-

wirklichung einer gesunden, sportorientierten Lebensweise sind Erfahrungen, Fähigkeiten, Kenntnisse, Einstellungen und Werthaltungen insbesondere aus den Bereichen "gesundheitsorientierte Fitneßfaktoren: aerobe Ausdauer, Kraftausdauer und Beweglichkeit", "Bewegungserleben, Gewandtheit und Kreativität", "Körpergefühl, Körperbewußtsein und Entspannungsfähigkeit", "Sicherheit" sowie "Hygiene und Ernährung" besonders wichtig. Auf-grund ihrer überragenden Bedeutung für die Gesundheit des Menschen und ihrer geringen Verletzungs- und Schädigungsrisiken werden die gesundheitsorientierten Fitneßfaktoren von den Faktoren sportartorientierter Fitneß (z.B. anaerobe Ausdauer, Maximalkraft, Schnellkraft) unterschieden. Die sozialen und ökologischen Gesundheitsfaktoren werden in den Lernbereichen **Fairneß**, **Kooperation** und **Umwelt** mit dargestellt. Die Gewöhnung der Schüler an eine gesundheitsorientierte Lebensweise wird in jeder Jahrgangsstufe alters- und entwicklungsgemäß in kleinen Schritten angestrebt. Dabei steht die Entwicklung einer überdauernden Motivation für gesundheitsorientierten Sport sowie die Einsicht, daß jeder selbst die Verantwortung für seine gesunde Lebensführung übernehmen muß, im Vordergrund. Aus gesundheitlichen Gründen soll der Sportunterricht - soweit es die Witterung zuläßt - im Freien stattfinden.

3.2 Fairneß, Kooperation

Sportunterricht beinhaltet stets soziales Lernen und bietet Handlungs- und Erfahrungsgelegenheiten für eine praxisorientierte Sozialerziehung. Diese umfaßt im Lernbereich **Fairneß**, **Kooperation** das Kennenlernen und Akzeptieren von Spiel- und Wettkampffregeln als Grundlage eines Gemeinschaft fördernden und Freude bereitenden Sports sowie die Gestaltung vorgegebener Regelsysteme, um den Voraussetzungen und Interessen der Teilnehmer gerecht zu werden. Hierzu müssen deren Bedürfnisse wahrgenommen und mit den eigenen abgestimmt sowie die Notwendigkeit erkannt werden, die eigenen Interessen zeitweise zurückzunehmen und Verständnis, Nachsicht und Toleranz zu zeigen. Voraussetzung hierfür ist, daß Empfindungen und Eindrücke geäußert und bei anderen wahrgenommen werden können. Das Kennenlernen spezifischer Verhaltenserwartungen und das Gewähren gegenseitiger Sicherheit, Unterstützung und Hilfe, gebunden an verschiedene Rollen (z.B. Schiedsrichter, Helfer), sind weitere Momente kooperativen Handelns. Während sich **Fairneß** auf regelentsprechendes Handeln, auf die damit verbundene Achtung des Gegners als Partner in einem gemeinsamen Leistungsvergleich sowie auf die Ausrichtung des Handelns an Werten, wie z.B. Aufrichtigkeit und Offenheit, bezieht, stellt **Kooperation** die wechselseitige Beziehung zwischen den Schülern und zwischen Schülern und Lehrer zur Erreichung Gemeinschaft fördernder und Freude bereitender sportlicher Aktivitäten in den Vordergrund. Beides soll zu einer prinzipiellen Werthaltung führen, die über den Schulsport hinaus gilt.

3.3 Umwelt

Im Lernbereich **Umwelt** werden die Schüler für die Gestalt und den Wert ihrer natürlichen, kulturellen und sozialen Umwelt sowie für deren Bedeutung als unser aller Lebensgrundlage sensibilisiert. Sie sollen erkennen, daß die Umwelt die Grundlage für ihre sportlichen Aktivitäten darstellt, und den angemessenen und sorgfältigen Umgang mit vorgefundenen Umweltbedingungen und den für die Sportausübung erforderlichen Geräten kennenlernen. Die Schüler erhalten, ausgehend von ihrer unmittelbaren Erfahrungswelt bis hin zu größeren ökologischen Zusammenhängen, Kenntnisse über die Beziehungen zwischen Sport und Umwelt und die damit verbundenen Konfliktmöglichkeiten. Vor allem soll verdeutlicht werden, daß das eigene Wohlbefinden von einer unbelasteten Umwelt abhängt, daß

Umweltbelastungen aber auch durch gesellschaftlich bedingte Bewegungstrends entstehen können. Die Schüler sollen Einstellungen und Werthaltungen insbesondere für die in der Natur ausgeübten Sportarten entwickeln und die Notwendigkeit erfahren, eigene Bedürfnisse und Interessen den Belangen des Umweltschutzes freiwillig unterzuordnen, wobei grundsätzlich die Schonung der Umwelt Vorrang vor einer uneingeschränkten Sportausübung haben muß. Umwelterziehung im und durch den Sportunterricht beabsichtigt, die Schüler zu einer umweltorientierten, verantwortungsvollen Lebensgestaltung zu führen, in der auch umweltverträgliches sportliches Handeln über den Schulsport hinaus seinen Platz hat.

3.4 Leisten, Gestalten, Spielen

Im Lernbereich **Leisten, Gestalten, Spielen** werden die drei wesentlichen sportlichen Handlungsorientierungen an Sportarten und Sportbereichen thematisiert. Obwohl sie einzeln beschrieben werden, soll nicht außer acht gelassen werden, daß sie sich gegenseitig überlagern und beeinflussen.

Kinder und Jugendliche wollen etwas können, sich durch ihre Leistungen ausdrücken und sich miteinander vergleichen. Dabei bedeutet **Leisten**, sportliches Handeln und die dabei erzielten Ergebnisse an individuell-subjektiven und/oder normativ-objektiven Gütekriterien zu orientieren und danach zu beurteilen. Das Selbstbild des Schülers als Individuum und als Partner in der Gemeinschaft wird wesentlich über das Erleben der Leistungsfähigkeit und ihrer Grenzen mitbestimmt. Um Erfolge und Mißerfolge im Sport verarbeiten zu können, müssen die Schüler die Zusammenhänge von Leistungsanforderungen, Leistungsvoraussetzungen, Leistungsergebnissen und Leistungsbeurteilungen verstehen lernen.

Gestalten wird als die Fähigkeit verstanden, die Bewegungsmöglichkeiten variantenreich und kreativ auszuschöpfen und einzusetzen. Dies setzt einen umfangreichen Schatz an Bewegungserfahrungen sowie die Fähigkeit zu differenzierten Körper- und Bewegungswahrnehmungen voraus. Andererseits zielt Gestalten auf Darstellung, Ausdruck, Improvisation, Komposition sowie auf das Erfinden von originellen Bewegungskunststücken ab.

Das **Spielen** lebt im wesentlichen von der Ungewißheit seines Ausgangs und von der Entscheidungsfreiheit des einzelnen innerhalb vorgegebener Spielregeln, aber auch vom Anpassen von Spielidee und Spielregeln an unterschiedliche Voraussetzungen der Mitspieler. Hierdurch werden gleiche Chancen und damit ein spannender Spielverlauf garantiert. Hierzu sammeln die Schüler Erfahrungen durch zahlreiche Bewegungs- und Sportspiele in unterschiedlichen Spielräumen und erhalten die Möglichkeit, Spielideen und Spielregeln zu verändern und neue einzubringen.

* Abkürzungen

Fächer:
gaben:

Fächerübergreifende Bildungs- und Erziehungsauf-

BBiologie
CChemie
DDeutsch
EEnglisch
EkErdkunde
EthEthikFR
Ev Ev. Religionslehre
F Französisch

BO Berufliche Orientierung
DS Pflege der deutschen Sprache
DW "Dritte Welt"
EU Europa
FA Familien- und Sexualerziehung
Friedenserziehung
FZ Freizeiterziehung
GE Gesundheitserziehung

FsFremdsprachen	ITG	Informationstechnische Grundbildung
mFs moderne Fremdsprachen	MB	Musische Bildung
GGeschichte	ME	Medienerziehung
GrGriechisch	MT	Mensch und Technik
HwHauswirtschaft	P	Politische Bildung
ItItalienisch	U	Umwelterziehung
KKath. Religionslehre	V	Verkehrserziehung
KuKunsterziehung	W	Weltbild - Weltdeutung
LLatein		
MMathematik		
MuMusik		
NwNaturwissenschaften		
PhPhysik		
RuRussisch		
RwRechnungswesen		
SSport		
SGSozialpraktische Grundbildung		
SkSozialkunde		
SpSpanisch		
TmWTextilarbeit mit Werken		
WRWirtschafts- und Rechtslehre		

Alpiner Skilauf (vgl. BSU Wintersport)

1 Gesundheit (→ GE)

Der alpine Skilauf trägt zur Gesundheit durch die Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten und - in seiner sportlichen Form - der Kraftausdauer der Bein- und Rumpfmuskulatur bei. Das Erleben der winterlichen Bergwelt stellt einen entspannenden Ausgleich zum Alltag der Schüler dar. Um das Verletzungsrisiko bei Stürzen zu verringern sowie zur Vorbeugung muskulärer Dysbalancen (z.B. aufgrund einer einseitigen Beanspruchung der Beinmuskulatur), sind vorbereitende und ausgleichende, den gesamten Körper umfassende Lockerungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen notwendig (z.B. regelmäßige Skigymnastik als Vorbereitung auf einen Schulsikurs). Die intensive Bewegung bei winterlichen Temperaturen in der Höhenlage der Berge verbessert die körperliche Widerstandsfähigkeit. In diesem Zusammenhang sollen die Schüler die Bedeutung zweckentsprechender Bekleidung (z.B. Schutz vor Kälte und Nässe) und grundlegender Sicherheitsmaßnahmen (z.B. sorgfältiges Aufwärmen, FIS-Verhaltensregeln für Skifahrer, Schutz der Haut und der Augen vor intensiver UV-Strahlung) kennenlernen. Sie erwerben zudem Grundkenntnisse über die richtige Ernährung beim Skilaufen (z.B. Ausgleich des Flüssigkeitsverlustes in Höhenlagen).

2 Fairneß, Kooperation

Durch geeignete Spiel-, Übungs- und Wettkampfformen erfahren die Schüler, daß der alpine Skilauf unter den Zielsetzungen des Mit- und Gegeneinandern durchgeführt werden kann.

Das gemeinsame Erfahren der winterlichen Bergwelt vertieft das Gruppengefühl; gemeinsames Üben und Abfahren fördert die Rücksichtnahme aufeinander, wobei die Schüler vor allem im Formationsfahren erleben, wie jeder einzelne seinen Teil zur Gesamtleistung beitragen kann. Die Schüler lernen, die Bewegungsausführungen ihrer Mitschüler zu beurteilen und Fehler zu korrigieren. Durch gemeinschaftliches Lernen, die selbständige Organisation von Unterrichtsabschnitten sowie durch die Mithilfe bei der Vorbereitung und Durchführung von Wettbewerben üben die Schüler die Übernahme von Verantwortung für ihre Mitschüler ein.

3 Umwelt (→ U)

Die Schüler erleben unmittelbar die winterliche Natur und erkennen, daß dies einer der Reize des alpinen Skilaufs ist. Sie erfahren, daß die Gebirgsregion ein besonders sensibles Ökosystem ist, in dem schädigende Umwelteinflüsse und menschliches Fehlverhalten bereits deutliche Auswirkungen zeigen. Sie sollen aber auch lernen, unter welchen Umständen Skilauf umweltschonend ausgeübt werden kann und erkennen, daß es neben dem Skitourismus noch andere Faktoren gibt, die die Gebirgsregionen beeinträchtigen (z.B. unkontrollierte Siedlungsentwicklung, Sommertourismus). Hierdurch lernen sie, auf der Grundlage ihres Wissens die Diskussion über Sport und Umweltbelastung sachlich zu verfolgen. Sie sollen sich der Notwendigkeit des Naturschutzes bewußt werden und ihre eigenen Verhaltensweisen auf Umweltverträglichkeit überprüfen (z.B. anhand der "DSV-Verhaltensregeln für den Skisportler in der Natur"). Sie verstehen, warum Pisten nicht verlassen werden sollen (z.B. Beunruhigung des Wildes in seinen Einstandsgebieten). Durch eine intensive Umwelterziehung werden die Schüler motiviert, einen aktiven Umweltschutz zu betreiben. Sie erfahren, daß sich die Sportausübung grundsätzlich den Bedürfnissen der Umwelt anzupassen hat.

4 Leisten, Gestalten, Spielen

4.1 Einführung

Technik und Taktik

- grundlegende Fertigkeiten mit Langlauf- oder Alpinski erlernen: u.a. Gleitschritt,
- schwunghafte Richtungsänderungen: paralleles Grundschiwingen, Schwingen aus ver
- die Techniken in unterschiedlichen Geländeformen, -neigungen, Schneearten und

schier

Sportartspezifische Kondition und Koordination

Verbessern der Kraftausdauer, Beweglichkeit und der koordinativen Fähigkeiten auf Schnee und im Trockentraining (auch im Konditionsraum) durch altersgemäße Spiel-, Trainings- und Wettkampfformen

Theorie

Fachsprache; Ausrüstung und ihre Pflege; Pistenregeln; Verhalten an Liften und Bergbahnen; Bergfahren; Umweltregeln

4.2 Fortführung

Technik und Taktik

- Schwungeinleitung und Schwungsteuerung verbessern und variieren
- verschiedene Schwungformen unter ästhetischen Gesichtspunkten und in verschiedenen C
- verschiedene Schwungformen unter sportlichen Gesichtspunkten anwenden: beim
- Fahren in gelände- und situationsangemessener Geschwindigkeit
- Streckenstudium und disziplinspezifische Renntaktik

Sportartspezifische Kondition und Koordination

Die Anforderungen an die Kraftausdauer, Schnellkraft, Beweglichkeit und an die koordinativen Fähigkeiten (v.a. Gewandtheit, Gleichgewicht, Reaktion) werden auf Schnee und im Trockentraining erhöht.

Theorie

Wettkampfbestimmungen; weiterführende Materialkunde; Schnee- und Wachskunde; Trainingsmethoden; Bewegungsanalyse und Fehlerkorrektur; Vorbereitung und Durchführung von Wettkämpfen

Badminton

1 Gesundheit (-> GE)

Badminton trägt zur Gesundheit durch die Verbesserung der allgemeinen aeroben Ausdauer und der Kraftausdauer v.a. der Bein- und Gesäßmuskulatur bei. Aufgrund der Komplexität und Schnelligkeit der Spielhandlungen werden zudem die koordinativen Fähigkeiten der Schüler in besonderem Maß geschult. Um das Verletzungsrisiko zu verringern, das bei falscher Technik oder schnellkräftigen Schlag-, Lauf- und Sprungbewegungen entsteht, sowie zur Vorbeugung muskulärer Dysbalancen (z.B. aufgrund einer einseitigen Beanspruchung der Oberkörpermuskulatur), sind vorbereitende und ausgleichende, den gesamten Körper umfassende Lockerungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen notwendig. Die Schüler sollen zudem grundlegende Sicherheitsmaßnahmen (z.B. sorgfältiges Aufwärmen, Sicherheitsabstände hinter den Spielfeldern, eindeutige Abgrenzung der Spielfelder voneinander) kennen-lernen und Grundkenntnisse über die richtige Ernährung beim Badminton (z.B. Ausgleich des Elektrolyt- und Flüssigkeitsverlustes bei Turnieren) erwerben.

2 Fairneß, Kooperation

Durch geeignete Spiel-, Übungs- und Wettkampfformen erfahren die Schüler, daß Badminton unter den Zielsetzungen des Für-, Mit- und Gegeneinanders gespielt werden kann

(z.B. Zuspiel der Bälle während des Übens; möglichst langer Ballwechsel; Wettkampf). Die Schüler lernen, sich am Verhalten des Partners zu orientieren und ihr eigenes Handeln danach auszurichten. Das Badmintonspiel soll in besonderem Maß vom fairen Verhalten der Spieler bestimmt werden (dazu gehört z.B. auch das Zeremoniell des ver-söhnlichen Händereichens nach dem Spiel). Sie übernehmen selbst die Rolle des Schiedsrichters und üben dabei, die Spielhandlungen als regelgerecht oder regelwidrig einzustufen. Die Schüler lernen, die Bewegungsausführungen ihrer Mitschüler zu beurteilen und Fehler zu korrigieren. Durch gemeinschaftliches Lernen und durch die Mithilfe bei der Vorbereitung und Durchführung von Wettspielen und Turnieren üben sie die Übernahme von Verantwortung ein.

3 Umwelt

Die Schüler erleben spezifische Rahmenbedingungen (z.B. begrenzte Spielfläche) und erfahren, daß sich das Badmintonspiel leicht durch Veränderung seiner Spielfeldgrößen und Regeln an verschiedene Spielgelegenheiten anpassen läßt (z.B. im Pausenhof, in der Sporthalle, auf Freiflächen). Sie werden zu schonendem Umgang mit der Ausrüstung und den Geräten sowie zur Sauberhaltung der Übungs- und Wettkampfstätten angehalten.

4 Leisten, Gestalten, Spielen

4.1 Einführung

Technik und Taktik

- an Schläger und Ball gewöhnen
- einfaches Spielen (Vor- und Rückhand)
- grundlegende Schlagtechniken: hoher Aufschlag; Unterhand-Clear; Vorhand-Überkopf-Clear; Schmetterball (Vor- und Rückhand)
- taktisches Verhalten im Einzelspiel: u.a. Spielpartner aus der zentralen Position an die Grundlinie drängen

Sportartspezifische Kondition und Koordination

Verbessern der Schnelligkeit, Schnellkraft, Kraftausdauer, aeroben Ausdauer, Beweglichkeit, Gewandtheit, Reaktions- und Antizipationsfähigkeit durch altersgemäße Spiel-, Trainings- und Wettkampfformen

Theorie

Fachsprache; Materialkunde; Spielregeln

4.2 Fortführung

Technik und Taktik

Die unter 4.1 erlernten Grundtechniken werden unter höherer Belastung und in komplexeren Übungs- und Spielformen vertieft und erweitert:

- Drop, Drive und Aufschlagvarianten (z.B. Vorhand, Rückhand, kurzer, langer, Vorhand-, Rückhand-, Swipaufschlag) erlernen
- einfache Finten (z.B. Vorhand- und Rückhand-Swip, Angriffsclear)
- variables Spiel am Netz; Abwehrvarianten
- Taktik des Einzel-, Doppel- und gemischten Doppelspiels

Sportartspezifische Kondition und Koordination

Die Anforderungen an die Schnelligkeit, Schnellkraft, Kraftausdauer, aerobe und anaerobe Ausdauer, Beweglichkeit sowie an die koordinativen Fähigkeiten (v.a. Differenzierungs-, Reaktions-, Antizipationsfähigkeit) werden in komplexen Übungsformen, in denen Lauf- und Schlagtechniken verbunden werden, erhöht.

Theorie

Spielregeln; Trainingsmethoden; Bewegungsanalyse und Fehlerkorrektur; Vorbereitung und Durchführung von Wettspielen und Turnieren

Basketball (vgl. BSU Sportspiele)

1 Gesundheit (→ GE)

Basketball trägt zur Gesundheit insbesondere durch die Verbesserung der allgemeinen Ausdauer bei. Die Komplexität und das hohe Tempo des Spielgeschehens schult darüber hinaus die koordinativen und psychischen Fähigkeiten (z.B. Konzentration, Umgang mit Emotionen). Um das Verletzungsrisiko zu verringern, das bei falscher Technik oder durch unkoordinierte Sprungbewegungen entsteht, sowie zur Vorbeugung muskulärer Dysbalancen, sind vorbereitende und ausgleichende, den gesamten Körper umfassende Lockerungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen notwendig. Die Schüler sollen zudem grundlegende Sicherheitsmaßnahmen (z.B. sorgfältiges Aufwärmen) kennenlernen und Grundkenntnisse über die richtige Ernährung beim Basketball (z.B. Elektrolyt- und Flüssigkeitsausgleich bei Wettspielen) erwerben.

2 Fairneß, Kooperation

Die Schüler lernen, ihre individuellen Fähigkeiten mannschaftsdienlich einzusetzen und erfahren durch geeignete Spiel-, Übungs- und Wettkampfformen, daß Basketball unter den Zielsetzungen des Für-, Mit- und Gegeneinanders gespielt werden kann. Hierzu lernen sie Spielpositionen, Rollen und taktische Aufgaben kennen, die sie allmählich flexibler gestalten. Die Schüler übernehmen zunehmend selbständiger Schiedsrichteraufgaben und üben dabei, die Spielhandlungen als regelgerecht oder regelwidrig einzustufen. Da der Körpereinsatz im Basketball durch ein strenges Reglement eingeschränkt wird, eignet sich diese Sportart in besonderem Maß zur Schulung eines fairen und regelgerechten Spielverhaltens (z.B. Anzeigen eigener Fouls durch Armheben). Durch gemeinschaftliches Lernen und durch

die Mithilfe bei der Vorbereitung und Durchführung von Wettspielen und Turnieren üben sie die Übernahme von Verantwortung ein. Sie lernen zudem, die Bewegungsausführungen ihrer Mitschüler zu beurteilen und Fehler zu korrigieren.

3 Umwelt

Die Schüler erleben im Basketballunterricht unterschiedliche Rahmenbedingungen (z.B. Spiel auf einen Korb, Mini-Basketball) und erfahren, daß eine Veränderung der Spielfeldgrößen und des Regelwerks zu unterschiedlichen Spielmöglichkeiten führen kann. Die Schüler werden zu schonendem Umgang mit den Geräten sowie zur Sauberhaltung der Übungs- und Wettkampfstätten angehalten.

4 Leisten, Gestalten, Spielen

Technik

Die im Basissportunterricht vermittelten Grundtechniken werden intensiv beidseitig geübt und weitere Techniken erlernt:

- Paßvarianten: u.a. Überkopfpäß, Unterhandpaß, Bodenpaß, Einhandpaß, Sprungpaß
- Varianten des Korbwurfs: u.a. Unterhandkorbleger, Sprungwurf, Hakenwurf, Frei- und Dreipunktewurf
- Rebound-Varianten: u.a. Defensiv-Rebound mit Schnellangriff, Offensiv-Rebound mit Zuspil, Nachtippen, Nachwerfen mit erneutem Sprungwurf

Taktik

das taktische Verhalten in verschiedenen Spielsituationen verbessern:

- individuelle Taktik: u.a. Finten, Blocken, Absinken, Schneiden
- Gruppentaktik: u.a. aktiver und passiver Block, Block bekämpfen, Doppeln
- Mannschaftstaktik: u.a. Schnellangriff, Mann-Mann-Verteidigung, Positionsangriffe

Sportartspezifische Kondition und Koordination

Die Anforderungen an die Grundlagenausdauer, Schnelligkeitsausdauer, Schnellkraft, Beweglichkeit, Differenzierungs-, Reaktions-, Orientierungs- und Antizipationsfähigkeit werden durch altersgemäße Spiel-, Trainings- und Wettkampfformen erhöht.

Theorie

Fachsprache; Spielregeln; taktische Grundsätze, Kenntnis und Analyse von Spielsystemen; Trainingsmethoden; Bewegungsanalyse und Fehlerkorrektur; Vorbereitung und Durchführung von Wettspielen und Turnieren

Bewegungskünste

1 Gesundheit (→ GE)

Der Sportbereich "Bewegungskünste" trägt zur Gesundheit insbesondere durch die Verbesserung der koordinativen, gestalterischen und kreativen Fähigkeiten bei und zielt auf die Entfaltung der individuellen Ausdrucksfähigkeit ab. Zudem können in unterschiedlichem Maß die allgemeine und lokale Ausdauer, Kraftausdauer und Beweglichkeit trainiert werden (z.B. im Einradfahren, in der Akrobatik). Durch das phantasievolle Spiel mit der Bewegung stellen die Bewegungskünste einen entspannenden Ausgleich zum Alltag der Schüler dar. Besonders die gezielte Schulung in der Kunst der Pantomime und des Bewegungstheaters ermöglicht das Erleben intensiver Bewegungs- und Ausdrucksmöglichkeiten des Körpers, eine differenzierte Körperwahrnehmung und ein erweitertes Körperbewußtsein.

2 Fairneß, Kooperation

Die verschiedenen Interaktionsformen der Bewegungskünste (z.B. das gemeinschaftliche Üben des Jonglierens, das gegenseitige Helfen beim Einradfahren, das gemeinsame Erstellen einer Spielszene) bieten unterschiedliche Chancen und Erprobungsfelder des sozialen Lernens. In der Pantomime und im Bewegungstheater können auch Alltagssituationen und menschliche Empfindungen (u.a. Freude, Trauer) nonverbal thematisiert werden. Die Bewegungskünste sollen die Bereitschaft der Schüler fördern, das Gelernte zu präsentieren und sich der Beurteilung durch die Übungsgruppe oder durch das Publikum zu stellen. Die gemeinschaftliche Vorbereitung und Gestaltung von Schulaufführungen führt zu einem vertieften Gruppengefühl und zu gesteigertem Verantwortungs- und Selbstbewußtsein. Hierbei können Schüler mit unterschiedlichem Könnensstand durch eine entsprechende Aufgabenverteilung eingebunden werden und Erfolgserlebnisse erzielen. Die Bewegungskünste eignen sich besonders für eine fächerübergreifende Projektarbeit, in der die verschiedensten Themen dargestellt werden können (→ z.B. Ku, Mu; → z.B. MT, FR, U).

3 Umwelt (→ U)

Die Schüler lernen in der Pantomime und im Bewegungstheater, reale Umwelten entsprechend ihren Spielideen zu gestalten (z.B. den Trubel eines Volksfestes) und eine imaginäre Welt sichtbar zu machen. Besonders die Zirkuskünste können im Rahmen vielfältiger Bewegungsgelegenheiten durchgeführt werden (z.B. aktive Pausengestaltung, Zwischenstunden). Die Schüler werden zu schonendem Umgang mit den Geräten sowie zur Sauberhaltung der Übungsstätten angehalten. Bei der Verwendung zusätzlicher Materialien (z.B. Sprühfarben) wird auf ihre umweltfreundlichen Eigenschaften geachtet.

4 Leisten, Gestalten, Spielen (→ MB)

Technik

Aus den drei Bereichen Bewegungstheater, Pantomime sowie Zirkuskünste werden pro Schuljahr mindestens zwei für den Unterricht ausgewählt:

- Bewegungstheater:

- Spielszenen und szenische Darstellungen allein, mit Partner und in der Gruppe unter Verwendung aller körperlichen Ausdrucksformen (z.B. Pantomime, Ausdruckstanz) auch unter Verwendung von Lauten, Klanggesten und Musik entwickeln
- Spiel mit Requisiten (z.B. aus dem Schwarzen Theater, Schatten spiel, Spiel mit Masken)

- Pantomime: Spiel- und Übungsformen allein, mit dem Partner und in der Gruppe aus der

- spielerischen Pantomime: Phantasie, Schulung der Vorstellungs- und Darstellungskraft sowie der Improvisationsfähigkeit entwickeln
- technischen Pantomime: a) Isolation und Translation b) Körper-techniken (u.a. Darstellung imaginärer Gegenstände, Personen, Kräfte und Räume)

- Zirkuskünste (es werden Techniken aus zwei der drei Teilbereiche angeboten):

Jonglieren: Grundtechniken, Partner- und Gruppenjonglagen u.a. mit Tüchern, Bällen, Ringen, Keulen (z.B. Diagonal- und Vertikalwürfe, Körperwürfe, Körperstops); Grundtechniken und Partnerübungen mit Diabolo, Devilstick u.a.

Einradfahren: Fahrtechniken (z.B. Pendeln, freies Fahren vorwärts und rückwärts, Kurvenfahren); Partner- und Gruppenformationen; Kombinationen mit Jongliermaterial, Gymnastikgeräten, Spielbällen, u.a.

Akrobatik: verschiedene Formen von Partner- und Gruppenpyramiden; Bodenakrobatik u.a.

Kreativität und Ausdruck

Die Schüler sollen zum phantasievollen Entwickeln und Erfinden eigener Kombinationen und Darstellungen sowie zum Experimentieren mit verschiedenen Geräten angeregt werden. Sie lernen, sich in andere Menschen hineinzusetzen und das Verhalten von Tieren nachzuahmen sowie Vorgänge der Natur (z.B. ein Gewitter) darzustellen. Durch das Verbessern von Vorstellungsvermögen und Ausdrucksfähigkeit erleben sie, wie eine imaginäre Welt durch das Spiel des bewußt bewegten Körpers lebendig werden kann.

Sportartspezifische Kondition und Koordination

Es werden die in den jeweiligen Teilbereichen geforderten konditionellen und koordinativen Fähigkeiten durch entsprechende Spiel- und Übungsformen verbessert.

Theorie

Fachsprache; Kulturgeschichte des jeweiligen Bereichs; choreographische Grundkenntnisse; Bühnentechnik (v.a. Bühnenbild, Licht, Ton, Requisiten, Kostüme, Maske)

Eishockey (vgl. BSU Wintersport)

1 Gesundheit (→ GE)

Das Eishockey trägt zur Gesundheit insbesondere durch die Verbesserung der Kraftausdauer und - aufgrund der Komplexität des Spielgeschehens und des hohen Spieltempos - der koordinativen und psychischen Fähigkeiten (z.B. Konzentration, Umgang mit Emotionen) bei. Um das Verletzungsrisiko zu verringern, das durch die typischen Beanspruchungsformen (z.B. zahlreiche explosive Starts und Stopps, Richtungsänderungen bei hohem Tempo) oder in der Auseinandersetzung mit dem Gegenspieler entsteht, sind vorbereitende und ausgleichende, den gesamten Körper umfassende Kräftigungs-, Lockerungs- und Dehnübungen notwendig. Hierzu trägt auch die Schutzausrüstung, die Beschränkung des Körpereinsatzes auf ein Minimum durch das Regelwerk und das Einüben weiterer Sicherheitsmaßnahmen (z.B. sorgfältiges Aufwärmen, richtiges Anlegen der Ausrüstung) bei. Die Schüler erhalten zudem Grundkenntnisse über die richtige Ernährung beim Eishockey (z.B. Ernährung während eines Turniers).

2 Fairneß, Kooperation

Die Schüler lernen, ihre individuellen Fähigkeiten mannschaftsdienlich einzusetzen, und erfahren durch geeignete Spiel-, Übungs- und Wettkampfformen, daß Eishockey unter den Zielsetzungen des Für-, Mit- und Gegeneinanders gespielt werden kann. Hierzu lernen sie Spielpositionen, Rollen und taktische Aufgaben kennen, die sie allmählich flexibler gestalten (z.B. Aushelfen in der Verteidigung). Die Schüler sollen zunehmend selbständig Schiedsrichteraufgaben übernehmen und üben dabei, die Spielhandlungen als regelgerecht oder regelwidrig einzustufen. Durch gemeinschaftliches Lernen und durch die Mithilfe bei der Vorbereitung und Durchführung von Wettspielen und Turnieren üben sie die Übernahme von Verantwortung ein. Als Grundlage eines - aufgrund des Verletzungsrisikos für das Eishockey besonders wichtigen - fairen und regelgerechten Verhaltens soll den Schülern bewußt werden, daß durch Schläger und Schlittschuhe schwere Verletzungen verursacht werden können. In diesem Zusammenhang sollen sie sich auch mit problematischen Erscheinungsformen des professionellen Eishockeys auseinandersetzen (z.B. übertrieben hartes Körperspiel, Tätlichkeiten).

3 Umwelt

Die Schüler machen Erfahrungen mit den spezifischen Bedingungen in Kunsteisstadion und erkennen, daß die Veränderung von Spielfeldgrößen und Regelwerk zu unterschiedlichen Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten führt. Die Schüler werden zu schonendem Umgang mit

der Ausrüstung und den Geräten sowie zur Sauberhaltung der Übungs- und Wettkampfstätten angehalten.

4 Leisten, Gestalten, Spielen

4.1 Einführung

Technik

- die eisläuferischen Fertigkeiten mit und ohne Schläger und Puck verbessern;
Scheiben führung
- Zuspiel mit Vor- und Rückhand, mit langem und kurzem Schwung
- Paßannahme mit Vor- und Rückhand im Stand und in der Bewegung
- Schießen: Schlenzen mit Vor- und Rückhand, mit langem und kurzem Schwung
- grundlegende Torwarttechniken

Taktik

- individuelle Taktik: u.a. Umdribbeln des Gegners
- Mannschaftstaktik: u.a. Aufgaben und Spielräume der Abwehr- und Angriffsspieler
- Torwarttaktik: Grundlagen des Stellungsspiels

Sportartspezifische Kondition und Koordination

Verbessern der Kraftausdauer, Schnellkraft, Beweglichkeit, Differenzierungs-, Reaktions- und Antizipationsfähigkeit sowie des Gleichgewichts auf dem Eis und im Trockentraining durch altersgemäße Spiel-, Trainings- und Wettkampfformen

Theorie

Fachsprache; Anlegen und Pflege der Ausrüstung; Spielregeln

4.2 Fortführung

Technik

Die unter 4.1 erlernten Grundtechniken werden unter höherer Belastung und in komplexeren Übungs- und Spielformen vertieft und erweitert:

- Passen: u.a. aus dem Handgelenk, gehobener Paß, Drop-Paß
- Paßannahme: u.a. mit dem Schlittschuh, Annahme hoher Pässe
- Schießen: u.a. aus dem Handgelenk, Schlagschüsse, Zweikontaktschuß
- Torwarttechniken in speziellen Spielsituationen

Taktik

- individuelle Taktik: u.a. Finten, dosierter Körpereinsatz
- Mannschaftstaktik: u.a. Angriffsauslösung aus dem Verteidigungsdrittel, Spiel in der neutralen Zone und im Angriffsdrittel, Über- und Unterzahlspiele

- Torwarttaktik in speziellen Spielsituationen

Sportartspezifische Kondition und Koordination

Die Anforderungen an die anaerobe Ausdauer, Kraftausdauer, Schnellkraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit sowie an die Differenzierungs-, Reaktions- und Antizipationsfähigkeit werden erhöht.

Theorie

Spielregeln; Trainingsmethoden; Bewegungsanalyse und Fehlerkorrektur; Vorbereitung und Durchführung von Wettspielen und Turnieren

Eiskunstlauf/Eistanz (vgl. BSU Wintersport)

1 Gesundheit (→ GE)

Eiskunstlauf und Eistanz tragen zur Gesundheit insbesondere durch die Verbesserung der Kraftausdauer der Bein- und Rumpfmuskulatur sowie der koordinativen Fähigkeiten bei. Die Ausdrucks- und Gestaltungsfähigkeiten sowie Kreativität, Originalität und Musikalität werden durch die Umsetzung von Musik in Bewegung gefördert. Um das Verletzungsrisiko zu verringern, das durch Stürze entsteht, sowie zur Vorbeugung muskulärer Dysbalancen (z.B. aufgrund der geringen Beanspruchung der Armmuskulatur), sind vorbereitende und ausgleichende, den gesamten Körper umfassende Lockerungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen notwendig. Die Schüler sollen zudem die Bedeutung zweckentsprechender Bekleidung (z.B. Kälteschutz, Luftdurchlässigkeit) und grundlegende Sicherheitsmaßnahmen (z.B. sorgfältiges Aufwärmen, Verwendung von Handschuhen) kennenlernen. Sie erwerben zudem Grundkenntnisse über die richtige Ernährung beim Eislaufen.

2 Fairneß, Kooperation

Gerade der Eistanz bietet vielfältige Möglichkeiten der direkten persönlichen Darstellung, Begegnung und Auseinandersetzung. Durch gemeinschaftliches Lernen und durch die Mithilfe bei der Vorbereitung und Durchführung von Wettbewerben und Präsentationen (z.B. im Rahmen eines Eissportfestes) üben sie die Übernahme von Verantwortung ein. Sie lernen zudem, die Bewegungsausführungen ihrer Mitschüler zu beurteilen und Fehler zu korrigieren.

3 Umwelt

Die Schüler machen Erfahrungen mit den spezifischen Bedingungen in Kunsteisstadion (Bahnordnungen beachten!). Sie werden zu schonendem Umgang mit der Ausrüstung und den Geräten sowie zur Sauberhaltung der Übungs- und Wettkampfstätten angehalten.

4 Leisten, Gestalten, Spielen (→ MB)

4.1 Einführung

Technik

- das Geradeauslaufen und das Übersetzen vorwärts und rückwärts verbessern
- Laufschritt sowie Chassé vorwärts und rückwärts erlernen
- Bogen einwärts und auswärts; Dreier-Drehung vorwärts-auswärts; Zweifüßpirouette aus dem Stand

Sportartspezifische Kondition und Koordination

Verbessern der Kraftausdauer, Beweglichkeit, Gewandtheit und des Gleichgewichts auf dem Eis und im Trockentraining durch altersgemäße Spiel-, Trainings- und Wettkampfformen

Theorie

Fachsprache; Pflege der Schlittschuhe

4.2 Fortführung

Technik (Eiskunstlauf)

Die unter 4.1 erlernten Grundtechniken werden vertieft und erweitert:

- Vorwärts-Waage (offen, auswärts und einwärts) und "Pistole" erlernen
- Mond einwärts
- Dreier-Drehung vorwärts-einwärts und Dreiersprung

Technik (Eistanz)

Die unter 4.1 erlernten Grundtechniken werden vertieft und erweitert:

- Kreuzchassé vorwärts und rückwärts
- Bögen in verschiedenen Haltungen (v.a. Walzer-, Kilian-, Foxtrotthaltung) erlernen
- Tanzdreier

Kreativität und Ausdruck

Die Schüler entwickeln eine Kür aus Schrittkombinationen und Elementen (Schwerpunkt Eiskunstlauf) oder einen Kürtanz (Schwerpunkt Eistanz) nach entsprechender Musik, wobei Wert auf Haltung und Ausdruck gelegt wird.

Sportartspezifische Kondition und Koordination

Die Anforderungen an Kraftausdauer, Schnellkraft, Beweglichkeit sowie an Gewandtheit und Gleichgewicht werden erhöht.

Theorie

Fachsprache; Wettkampfbestimmungen; choreographische und musikalische Grundkenntnisse; Trainingsmethoden; Bewegungsanalyse und Fehlerkorrektur; Vorbereitung und Durchführung von Wettbewerben

Eisschnellauf

(vgl. BSU Wintersport)

1 Gesundheit (→ GE)

Eisschnellauf - insbesondere in der breitensportorientierten Form des "Eislanglaufens" - trägt zur Gesundheit durch die Verbesserung der allgemeinen aeroben Ausdauer und der Kraftausdauer der Bein-, Hüft- und Rumpfmuskulatur bei. Durch abwechslungsreiche Spielformen und Staffeln wird zudem die Gewandtheit und das Gleichgewicht der Schüler auf dem Eis geschult. Das rhythmische Gleiten stellt einen entspannenden Ausgleich zum Alltag der Schüler dar. Um muskuläre Dysbalancen vorzubeugen (z.B. aufgrund der geringen Beanspruchung der Armmuskulatur), werden vorbereitende und ausgleichende, den gesamten Körper umfassende Lockerungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen durchgeführt. Die intensive Bewegung an der frischen Luft bei winterlichen Temperaturen verbessert die körperliche Widerstandsfähigkeit. In diesem Zusammenhang sollen die Schüler die Bedeutung zweckentsprechender Bekleidung (Wärmeschutz, Luftdurchlässigkeit) und grundlegender Sicherheitsmaßnahmen (z.B. sorgfältiges Aufwärmen, Verwendung von Handschuhen, Belastungsdosierung) kennenlernen. Sie erwerben zudem Grundkenntnisse über die richtige Ernährung bei Ausdauersportarten.

2 Fairneß, Kooperation

Durch geeignete Spiel-, Übungs- und Wettkampfformen (z.B. Windschattenlaufen) erfahren die Schüler, daß Eisschnellauf unter den Zielsetzungen des Mit- und Gegeneinanders durchgeführt werden kann. Durch gemeinschaftliches Lernen und durch die Mithilfe bei der Vorbereitung und Durchführung von Wettbewerben üben sie die Übernahme von Verantwortung ein. Sie lernen zudem, die Bewegungsausführungen ihrer Mitschüler zu beurteilen und Fehler zu korrigieren.

3 Umwelt

Die Schüler machen Erfahrungen mit den spezifischen Bedingungen auf Kunsteisbahnen und in Kunsteisstadien (Bahnordnungen beachten!). Sie werden zu schonendem Umgang mit der

Ausrüstung und den Geräten sowie zur Sauberhaltung der Übungs- und Wett-kampfstätten angehalten.

4 Leisten, Gestalten, Spielen

4.1 Einführung

Technik und Taktik

Es sind noch keine Schlittschuhe mit Schnellaufkufen notwendig, da Kunstlauf- und Eishockeyschlittschuhe eine größere Bewegungsvielfalt ermöglichen.

- die Eisschnellauftechnik in der Grobform auf der Geraden und in der Kurve mit und ohne Armeinsatz erlernen
- den Start erlernen

Sportartspezifische Kondition und Koordination

Verbessern der aeroben Ausdauer, Kraftausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und der spezifischen koordinativen Fähigkeiten (v.a. Gleichgewicht, Rhythmus, Gleitgefühl) auf dem Eis und im Trockentraining durch altersgemäße Spiele, Staffeln, Läufe in verschiedenen Längen (bis zu 2000 m), Imitationsübungen sowie Krafttraining mit und ohne Partner bzw. Gerät (auch im Konditionsraum)

Theorie

Fachsprache; Ausrüstung und ihre Pflege; Wettkampfbestimmungen

4.2 Fortführung

Technik und Taktik

- sich an Schlittschuhe mit Schnellaufkufen gewöhnen
- die Eisschnellauftechnik feinformen
- die Technik auch unter Wettkampfbedingungen festigen (Laufstrecken bis 3000 m)
- taktisches Laufverhalten (z.B. Kurvneingang, Kurvenausgang, Bahnwechsel) unter verschiedenen Bedingungen (z.B. Wind); Laufen nach Rudentabellen

Sportartspezifische Kondition und Koordination

Die Anforderungen an die aerobe und anaerobe Ausdauer, Kraftausdauer, Schnellkraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und an die koordinativen Fähigkeiten werden auf dem Eis und im Trockentraining (auch im Konditionsraum) durch entsprechende Trainings- und Wettkampfformen erhöht.

Theorie

Wettkampfbestimmungen; Trainingsmethoden; Bewegungsanalyse und Fehlerkorrektur; Vorbereitung und Durchführung von Wettkämpfen

Fußball (vgl. BSU Sportspiele)

1 Gesundheit (→ GE)

Fußball trägt zur Gesundheit insbesondere durch die Verbesserung der allgemeinen Ausdauer bei. Durch die Komplexität des Spielgeschehens werden darüber hinaus die koordinativen und psychischen Fähigkeiten (z.B. Konzentration, Umgang mit Emotionen) geschult. Um das Verletzungsrisiko zu verringern, das z.B. bei falscher Technik, schnellkräftigen Lauf-, Sprung- und Schußbewegungen oder in der Auseinandersetzung mit dem Gegenspieler entsteht, sowie um muskulären Dysbalancen vorzubeugen (z.B. aufgrund der geringen Beanspruchung der Armmuskulatur), sind vorbereitende und ausgleichende, den gesamten Körper umfassende Lockerungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen notwendig. Die Schüler sollen zudem grundlegende Sicherheitsmaßnahmen (z.B. sorgfältiges Aufwärmen, kontrollierter Körpereinsatz) kennenlernen und Grundkenntnisse über die richtige Ernährung beim Fußball (z.B. Flüssigkeits- und Elektrolytausgleich bei Wettspielen) erwerben.

2 Fairneß, Kooperation

Die Schüler lernen, ihre individuellen Fähigkeiten mannschaftsdienlich einzusetzen und erfahren durch geeignete Spiel-, Übungs- und Wettkampfformen, daß Fußball unter den Zielsetzungen des Für-, Mit- und Gegeneinanders gespielt werden kann. Hierzu lernen sie Spielpositionen, Rollen und taktische Aufgaben kennen, die sie allmählich flexibler gestalten (z.B. Aushelfen in der Verteidigung). Die Schüler übernehmen zunehmend selbständig Schiedsrichteraufgaben und üben dabei, die Spielhandlungen als regelgerecht oder regelwidrig einzustufen. Durch gemeinschaftliches Lernen und durch die Mithilfe bei der Vorbereitung und Durchführung von Wettspielen und Turnieren üben sie die Übernahme von Verantwortung ein. Sie lernen zudem, die Bewegungsausführungen ihrer Mitschüler zu beurteilen und Fehler zu korrigieren. Als Grundlage eines fairen und regelgerechten Verhaltens sollen die Schüler erkennen, daß ein übertriebener Körpereinsatz ein Miteinanderspielen unmöglich macht. In diesem Zusammenhang sollen sie sich auch mit problematischen Begleiterscheinungen des professionellen Fußballs auseinandersetzen (z.B. Simulieren von Fouls, um Spielvorteile zu erlangen).

3 Umwelt

Die Schüler erleben im Fußballunterricht unterschiedliche Rahmenbedingungen (z.B. Fußball in der Halle, auf dem Rasen) und erfahren, daß die Veränderung von Spielfeldgrößen und Regelwerk zu unterschiedlichen Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten führt. Fußball gehört zu den Sportarten, die unter einfachsten Bedingungen gespielt werden können ("Bolzplatz um die Ecke"). Die Schüler werden zu schonendem Umgang mit den Geräten, zur Sauberhaltung der Übungs- und Wettkampfstätten sowie zur Rücksichtnahme gegenüber ruhesuchenden Anwohnern angehalten.

4 Leisten, Gestalten, Spielen

Technik

Die im Basissportunterricht vermittelten Grundtechniken werden intensiv beidseitig geübt und weitere Techniken erlernt:

- Varianten des Zuspiels: u.a. in Höhe, Weite und Richtung; Technikvarianten, z.B. Zuspiel mit der Außenseite
- Varianten der Ballannahme und -mitnahme: z.B. Annahme mit der Brust und Mitnahme mit der Außenseite des Fußes
- spezielle Torwarttechniken

Taktik

Verbessern des taktischen Verhaltens in verschiedenen Spielsituationen:

- individuelle Taktik: u.a. Freilaufen, Anbieten, Fintieren, Dribbling, Stören der Ballannahme, Ballabnahme
- Gruppentaktik: u.a. Doppelpaß, Übernehmen des Balls, Positionswechsel, Flügelspiel, Spielverlagerung, Spielen in Unter-, Gleich- und Überzahl
- Mannschaftstaktik: u.a. Aufgaben und Spielräume der einzelnen Spielpositionen, Verhalten in Standardsituationen (z.B. Eckstoß), Positionsspiel, Raumdeckung, gemischte Deckung, Konter, Spielsysteme
- Torwarttaktik in speziellen Spielsituationen

Sportartspezifische Kondition und Koordination

Die Anforderungen an die Grundlagenausdauer, Schnelligkeitsausdauer, Schnelligkeit, Schnellkraft, Beweglichkeit, Differenzierungs-, Reaktions-, Orientierungs- und Antizipationsfähigkeit werden durch altersgemäße Spiel-, Trainings- und Wettkampfformen erhöht.

Theorie

Fachsprache; Spielregeln; taktische Grundsätze, Kenntnis und Analyse von Spielsystemen; Trainingsmethoden; Bewegungsanalyse und Fehlerkorrektur; Vorbereitung und Durchführung von Wettspielen und Turnieren

Gerätturnen

(vgl. BSU Turnen an Geräten)

1 Gesundheit (→ GE)

Das Gerätturnen trägt zur Gesundheit insbesondere durch die Verbesserung der Kraftfähigkeiten der gesamten Skelettmuskulatur, der koordinativen und psychischen Fähigkeiten (z.B. Konzentration, Kreativität) bei. Es führt zu einer differenzierten Körperwahrnehmung, einer realistischen Selbsteinschätzung und - durch das Gelingen von subjektiv schwierigen

Turnelementen - zu Selbstsicherheit und einem gestärkten Selbstbewußtsein. Um das Verletzungsrisiko zu verringern sowie zur Vorbeugung muskulärer Dysbalancen, sind vorbereitende und ausgleichende, den gesamten Körper umfassende Lockerungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen notwendig. Die Schüler sollen zudem grundlegende Sicherheits- (z.B. sorgfältiges Aufwärmen, Sicherung der Geräte, Partnersicherung, schonende Landetechniken) und Hygienemaßnahmen (z.B. besondere Pflege der Handinnenflächen) kennenlernen und Grundkenntnisse über eine turnspezifische Ernährung (z.B. erhöhter Eiweißzufuhr) erwerben. Darüber hinaus setzen sie sich mit den gesundheitsbeeinträchtigenden Entwicklungen im Turnen als Hochleistungssport auseinander (z.B. Gelenkschädigungen durch unfunktionelle Übungen, Hochleistungsturnen im Kindesalter).

2 Fairneß, Kooperation

Das Gerätturnen eignet sich hervorragend zur Schulung kooperativen Verhaltens (z.B. beim Geräteaufbau und -abbau, Helfen und Sichern). Die Schüler erfahren, daß sie sich v.a. bei Hilfe- und Sicherungsmaßnahmen auf ihren Partner verlassen können und lernen, die Bewegungsausführungen ihrer Mitschüler zu beurteilen und Fehler zu korrigieren. Durch gemeinschaftliches Lernen und durch die Mithilfe bei der Vorbereitung und Durchführung von Wettbewerben üben sie zudem die Übernahme von Verantwortung ein.

3 Umwelt

Die Schüler erleben spezifische Umweltbedingungen (z.B. Gerätelandschaften, Einzelgeräte) und lernen normierte Bewegungsmöglichkeiten, aber auch eine kreative Verwendung der Turngeräte kennen. Bei der Gestaltung von Gerätebahnen oder -landschaften ist jegliche Gefährdung der Schüler oder eine Beschädigung der Geräte und Sportanlagen auszuschließen! Die Schüler werden darüber hinaus zur Sauberhaltung der Übungs- und Wettkampfstätten angehalten.

4 Leisten, Gestalten, Spielen

Technik

Die im Basissportunterricht erlernten Fertigkeiten werden gefestigt; dazu kommen weitere, nach dem individuellen Leistungsvermögen der Schüler ausgewählte Fertigkeiten aus den Strukturgruppen des Boden- und Gerätturnens (Roll-, Felg-, Kipp-, Stemm-, Überschlag- und Sprungbewegungen, statische sowie gymnastisch-tänzerische Elemente) an den Geräten Barren, Boden, Reck, Ringe, Schwebebalken, Stufenbarren sowie an den Sprunggeräten (Pferd, Minitrampolin).

Kreativität und Ausdruck

Die Schüler gestalten und erproben Übungsvariationen und Kürübungen mit und ohne Musik. Durch Partnerübungen, Gruppenkompositionen und Formen des Synchronturnens werden weitere Gestaltungsmöglichkeiten eröffnet. Gerätelandschaften regen das selbständige Entdecken von Aufgabenlösungen an.

Sportartspezifische Kondition und Koordination

Verbessern der Kraftausdauer, Schnellkraft, Beweglichkeit, Gewandtheit, Kombinations- und Orientierungsfähigkeit durch altersentsprechende Spiel-, Trainings- und Wettkampfformen

Theorie

Fachsprache; Geräteaufbau; Gerätesicherung; Helfen und Sichern; Wettkampfbestimmungen; Trainingsmethoden; Bewegungsanalyse und Fehlerkorrektur; choreographische Grundkenntnisse

Gesundheitsorientierte Fitneß

1 Gesundheit (→ GE)

Der Sportbereich "Gesundheitsorientierte Fitneß" führt die Gesundheitserziehung des Basis-sportunterrichts fort und umfaßt die zentralen Bereiche aerobe Ausdauer, Kraftausdauer, Beweglichkeit, Gewandtheit, Entspannungsfähigkeit und Ernährung. Im Rahmen der Gesundheitserziehung durch Sport sollen die Freude an der Bewegung und das Bedürfnis nach regelmäßiger sportlicher Bewegung geweckt und die Fertigkeiten, Kenntnisse, Einstellungen und Werthaltungen vermittelt werden, die die Schüler zu einem lebenslangen Gesundheitstraining befähigen. Hierzu sollen die Schüler lernen, ihren Trainingsprozeß im Hinblick auf folgende Ziele selbständig und individuell zu gestalten:

- die Leistungsvoraussetzungen aerobe Ausdauer, Kraftausdauer und Beweglichkeit verbessern
- die Bewegungsgewandtheit verbessern
- beeinflußbare kardiopulmonale und orthopädische Risiken vermindern oder vermeiden
- Verletzungs- und Schädigungsrisiken verringern
- eine harmonische muskuläre Ausbildung des gesamten Körpers fördern, dabei muskuläre Dysbalancen vermeiden und abbauen sowie die Haltung verbessern
- das Körpergewicht optimieren
- die Belastbarkeit und die Erholungsfähigkeit verbessern
- die Entspannungsfähigkeit verbessern

Darüber hinaus sollen unterschiedliche Körperwahrnehmungen und Empfindungen während und nach dem Training thematisiert und so das Bewußtsein für den Körper und seine Bewegungsmöglichkeiten verbessert werden. Die Schüler sollen zudem grundlegende Sicherheits- (z.B. sorgfältiges Aufwärmen, Belastungsdosierung, funktionelle Bewegungsausführung) und Hygienemaßnahmen (z.B. aktive Erholung, Körperpflege) kennenlernen und vertiefte Kenntnisse über ein ausgewogenes Ernährungsverhalten erwerben. Zum Unterricht können auch außerschulische Träger des Gesundheitswesens (z.B. Ärzte, Krankenkassen, Gesundheitsverbände) eingeladen werden.

2 Fairneß, Kooperation

Die Schüler erleben, daß gemeinsames Üben mehr Freude machen kann als ein allein durchgeführtes Fitneßtraining. Hierbei ergeben sich Gelegenheiten zu gegenseitiger Motivierung,

Hilfe und Unterstützung (z.B. Hilfestellung beim Training mit Gewichten, gegenseitige Motivierung während eines Dauerlaufes), wobei ein Verständnis für die unterschiedlichen Leistungsfähigkeiten der Schüler entwickelt werden soll. Darüber hinaus erhalten die Schüler Gelegenheiten, Unterrichtsabschnitte zu organisieren und durchzuführen. Sie sollen zu eigenverantwortlichem Sport außerhalb des Sportunterrichts angeregt werden (z.B. durch "praktische Hausaufgaben" oder durch einen gemeinsam organisierten Lauftreff).

3 Umwelt

Die Schüler erfahren besonders durch ein Training im Freien die Zusammenhänge zwischen Umwelt und Gesundheit. Ihnen wird bewußt, daß eine belastete Natur auf die eigene Gesundheit zurückwirkt (z.B. Abgasbelastung in der Großstadt oder eine zu hohe Ozonkonzentration) und deshalb die Umwelt vor Belastungen geschützt werden muß. Die Schüler werden zu schonendem Umgang mit den Geräten und zur Sauberhaltung der Übungsstätten angehalten.

4 Leisten, Gestalten, Spielen

Die Schüler lernen, ihre persönliche Leistungsfähigkeit durch subjektive Kriterien der Körperwahrnehmung und durch objektive Kontrollverfahren (z.B. Pulsmessungen) einzuschätzen und angemessene Belastungsdosierungen auszuwählen. Die gesundheitsorientierte Fitneß wird durch eine Auswahl der folgenden Inhalte und Methoden gefördert:

- aerobe Ausdauer*: z.B. Laufen, Schwimmen, Skilanglauf, Spiele unter Ausdaueraspekt, Ausdauertraining an Maschinen (z.B. Standfahrrad), Fitneßgymnastik (z.B. Aerobic). Es werden Trainingsmethoden verwandt, die eine Energiebereitstellung über die aerobe Glykolyse bzw. Lipolyse sicherstellen.
- Kraftausdauer*: Training der großen Muskelgruppen mit und ohne Gerät oder Kraftmaschinen, mit einer Intensität, die 10 - 20 Wiederholungen je Serie zuläßt, ohne zu einer vollständigen muskulären Erschöpfung zu führen
- Beweglichkeit*: funktionelle Dehnübungen, die den gesamten Körper einbeziehen
- Gewandtheit*: Bewegungsaufgaben zur Schulung der verschiedenen koordinativen Fähigkeiten (z.B. Jonglieren, Tanz)
- Entspannungsfähigkeit*: psychoregulative Verfahren wie z.B. Beruhigungsatmung, progressive Muskelrelaxation, Übungen aus dem Yoga
- *Ernährung*: Grundsätze einer ausgewogenen Ernährung

Kreative Kunststücke und gestalterische Bewegungsaufgaben sowie altersgemäße Spielformen werden zur Abwechslung und Auflockerung zwischen die Übungen des Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstrainings gestreut.

Handball (vgl. BSU Sportspiele)

1 Gesundheit (→ GE)

Handball trägt zur Gesundheit insbesondere durch die Verbesserung der allgemeinen Ausdauer bei. Die Komplexität und das hohe Tempo des Spielgeschehens schulen darüber hinaus die koordinativen und psychischen Fähigkeiten (z.B. Konzentration, Umgang mit Emotionen). Um das Verletzungsrisiko zu verringern, das bei falscher Technik, schnellkräftigen Lauf-, Sprung- und Wurfbewegungen oder in der Auseinandersetzung mit dem Gegenspieler entsteht, sowie zur Vorbeugung muskulärer Dysbalancen, sind vorbereitende und ausgleichende, den gesamten Körper umfassende Lockerungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen notwendig. Die Schüler sollen zudem grundlegende Sicherheitsmaßnahmen (z.B. sorgfältiges Aufwärmen, kontrollierter Körpereinsatz) kennenlernen und Grundkenntnisse über die richtige Ernährung beim Handball (z.B. Flüssigkeits- und Elektrolytausgleich bei Wettspielen) erwerben.

2 Fairneß, Kooperation

Die Schüler lernen, ihre individuellen Fähigkeiten mannschaftsdienlich einzusetzen und erfahren durch geeignete Spiel-, Übungs- und Wettkampfformen, daß Handball unter den Zielsetzungen des Für-, Mit- und Gegeneinanders gespielt werden kann. Hierzu lernen sie Spielpositionen, Rollen und taktische Aufgaben kennen, die sie allmählich flexibler gestalten. Die Schüler übernehmen zunehmend selbständig Schiedsrichteraufgaben und üben dabei, die Spielhandlungen als regelgerecht oder regelwidrig einzustufen. Durch gemeinschaftliches Lernen und durch die Mithilfe bei der Vorbereitung und Durchführung von Wettspielen und Turnieren üben sie die Übernahme von Verantwortung ein. Sie lernen zudem, die Bewegungsausführungen ihrer Mitschüler zu beurteilen und Fehler zu korrigieren. Als Grundlage eines fairen und regelgerechten Verhaltens sollen die Schüler erkennen, daß ein übertriebener Körpereinsatz ein Miteinanderspielen unmöglich macht. In diesem Zusammenhang setzen sie sich auch mit problematischen Entwicklungen im Handball auseinander (z.B. übermäßige Spielhärte bei Wettspielen).

3 Umwelt

Die Schüler erleben im Handballunterricht unterschiedliche Rahmenbedingungen (z.B. Handball in der Halle, auf dem Rasen) und erfahren, daß die Veränderung von Spielfeldgrößen und Regelwerk zu unterschiedlichen Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten führt. Die Schüler werden zu schonendem Umgang mit den Geräten und zur Sauberhaltung der Übungs- und Wettkampfstätten angehalten.

4 Leisten, Gestalten, Spielen

Technik

Die im Basissportunterricht vermittelten Grundtechniken werden intensiv geübt; hinzu kommen weitere Techniken:

- Varianten des Zuspiels und der Ballannahme: u.a. ein- und beidhändig; Variationen in Höhe, Weite, Richtung; Technikvarianten, z.B. Zuspiel aus dem Handgelenk
- Varianten des Torwurfs: z.B. Knickwurf, Seitfallwurf, Rückhandwurf
- spezielle Torwarttechniken

Taktik

Verbessern des taktischen Verhaltens in verschiedenen Spielsituationen:

- individuelle Taktik: u.a. Freilaufen und Decken, Binden des Gegners, Täuschen, Abwehrverhalten
- Gruppentaktik: u.a. Doppelpaß, Sperren, Kreuzen, Positionswechsel, Freiwurfvarianten
- Mannschaftstaktik: Positionsspiel, Raumdeckung, kombinierte Deckung, Spielen in Unter-, Gleich- und Überzahl, Spielsysteme, Aufgaben und Spielräume der einzelnen Spielpositionen
- Torwarttaktik in speziellen Spielsituationen

Sportartspezifische Kondition und Koordination

Die Anforderungen an die Grundlagenausdauer, Schnelligkeitsausdauer, Schnellkraft, Beweglichkeit, Differenzierungs-, Reaktions-, Orientierungs- und Antizipationsfähigkeit werden durch altersgemäße Spiel-, Trainings- und Wettkampfformen erhöht.

Theorie

Fachsprache; Spielregeln; taktische Grundsätze, Kenntnis und Analyse von Spielsystemen; Trainingsmethoden; Bewegungsanalyse und Fehlerkorrektur; Vorbereitung und Durchführung von Wettspielen und Turnieren

Hockey

1 Gesundheit (→ GE)

Das Feldhockey trägt zur Gesundheit insbesondere durch die Verbesserung der allgemeinen Ausdauer bei. Die Komplexität des Spielgeschehens schult darüber hinaus die koordinativen und psychischen Fähigkeiten (z.B. Konzentration, Umgang mit Emotionen). Um das Verletzungsrisiko zu verringern, das z.B. bei falscher Technik oder schnellkräftigen Lauf- und Schlagbewegungen entsteht, sowie zur Vorbeugung muskulärer Dysbalancen (z.B. aufgrund einer einseitigen Beanspruchung der Rückenmuskulatur), sind vorbereitende und ausgleichende, den gesamten Körper umfassende Lockerungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen notwendig. Die Schüler sollen zudem grundlegende Sicherheitsmaßnahmen (z.B. sorgfältiges Aufwärmen) kennenlernen und Grundkenntnisse über die richtige Ernährung beim Hockey (z.B. Flüssigkeits- und Elektrolytausgleich bei Wettspielen) erwerben.

2 Fairneß, Kooperation

Die Schüler lernen, ihre individuellen Fähigkeiten mannschaftsdienlich einzusetzen und erfahren durch geeignete Spiel-, Übungs- und Wettkampfformen, daß Hockey unter den Zielsetzungen des Für-, Mit- und Gegeneinanders gespielt werden kann. Hierzu lernen sie Spielpositionen, Rollen und taktische Aufgaben kennen, die sie allmählich flexibler gestalten. Die Schüler übernehmen zunehmend selbständiger Schiedsrichteraufgaben und üben dabei, die Spielhandlungen als regelgerecht oder regelwidrig einzustufen. Da der Körperinsatz im Hockey durch ein strenges Reglement unterbunden wird, eignet es sich in besonderem Maß zur Schulung eines fairen und regelgerechten Spielverhaltens. Durch gemeinschaftliches Lernen und durch die Mithilfe bei der Vorbereitung und Durchführung von Wettspielen und Turnieren üben die Schüler die Übernahme von Verantwortung ein. Sie lernen zudem, die Bewegungsausführungen ihrer Mitschüler zu beurteilen und Fehler zu korrigieren.

3 Umwelt

Die Schüler erleben im Hockeyunterricht unterschiedliche Rahmenbedingungen (z.B. Hockey auf Rasen, Kunstrasen, in der Halle) und erfahren, daß die Veränderung von Spielfeldgrößen und Regelwerk zu unterschiedlichen Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten führt. Die Schüler werden zu schonendem Umgang mit der Ausrüstung sowie zur Sauberhaltung der Übungs- und Wettkampfstätten angehalten.

4 Leisten, Gestalten, Spielen

4.1 Einführung

Technik

Die Grundtechniken werden spielgemäß in der Halle (glatte Spielfläche) vermittelt und im Freien angewandt (Feldhockey):

- Laufen mit dem Ball: Vorhand-Seitführen, Führen vor dem Körper, Drehgriff, Führen mit der Rückhand, "Indisches Dribbling", Stockstellen
- Zuspiel und Ballannahme: u.a. mit der Vorhand, mit Querpaß, Steilpaß, Rückpaß, Doppelpaß
- Schlagen des Balles
- grundlegende Torwarttechniken

Taktik

- individuelle Taktik: u.a. Umspielen eines Gegenspielers
- Gruppentaktik: Zusammenspiel einzelner Mannschaftsteile
- Mannschaftstaktik: u.a. Aufgaben und Spielräume der einzelnen Spielpositionen

Sportartspezifische Kondition und Koordination

Verbessern der Grundlagenausdauer, Schnelligkeitsausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Differenzierungs-, Reaktions- und Antizipationsfähigkeit durch altersgemäße Spiel-, Übungs- und Wettkampfformen

Theorie

Fachsprache; Spielregeln

4.2 Fortführung

Technik

Die unter 4.1 erlernten Grundtechniken des Feldhockeys werden unter höherer Belastung und in komplexeren Übungs- und Spielformen vertieft und erweitert:

- Laufen mit dem Ball: Führen mit der Rückhand
- Zuspiel und Ballannahme in der Bewegung: u.a. mit der Rückhand, angetäushtes Umspielen mit der Vor- und Rückhand, Heben und Schlenzen
- Torwarttechniken

Taktik

- individuelle Taktik: u.a. begleitende Abwehr, Abweherschlag, Stecher, Freilaufen
- Gruppentaktik: u.a. Abwehrverhalten, Angriffsformationen, Raum- und Mannschaftsdeckung, Positions- und Schnellangriff
- Mannschaftstaktik: u.a. Varianten der kurzen Ecke, Freischläge, 7-m-Bälle, defensive und offensive Taktik

Sportartspezifische Kondition und Koordination

Die Anforderungen an die anaerobe Ausdauer, Schnellkraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Differenzierungs-, Reaktions- und Antizipationsfähigkeit werden erhöht.

Theorie

Spielregeln; taktische Grundsätze, Kenntnis und Analyse von Spielsystemen; Trainingsmethoden; Bewegungsanalyse und Fehlerkorrektur; Vorbereitung und Durchführung von Wettspielen und Turnieren

Judo

1 Gesundheit (→ GE)

Judo trägt zur Gesundheit insbesondere durch die Verbesserung der Kraftausdauer bei. Die Schüler lernen zudem, sich gewandt zu bewegen und sich reaktionsschnell auf die Aktionen des Gegners einzustellen. Die Fallschulung trägt zur Unfallprophylaxe bei Stürzen im Sport und Alltag bei. Um das Verletzungsrisiko zu verringern, sind vorbereitende und ausgleichende, den gesamten Körper umfassende Lockerungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen notwendig. Die Schüler sollen zudem grundlegende Sicherheits- (z.B. sorgfältiges Aufwärmen) und Hygienemaßnahmen (z.B. Körperpflege, Abbau von Nervosität vor einem Wettkampf) kennenlernen und Grundkenntnisse über die richtige Ernährung bei Kraftausdauer-

sportarten (z.B. erhöhte Eiweißzufuhr) erwerben. Judo soll zur Selbstverteidigungsfähigkeit und daneben zu einer realistischen Selbsteinschätzung, Selbstsicherheit, Selbstdisziplin, Ausgeglichenheit und damit zu einem stabilen Selbstwertgefühl der Schüler beitragen. Dies drückt sich auch in der Ethik und in dem zugrundeliegenden Menschenbild der fernöstlichen Budo-Sportarten aus.

2 Fairneß, Kooperation (→ FR)

Die legitimierten, durch ein strenges Regelwerk entschärften Möglichkeiten zur Aggression und das Vertrauen in die Disziplin und Aggressionskontrolle des Partners eröffnen besondere Möglichkeiten einer Sozialerziehung durch Judo. Den Schülern soll bewußt werden, daß der Gegner als sportlicher Partner zu respektieren und besonders seine Verletzbarkeit zu berücksichtigen ist. Dies soll sich in rücksichtsvollem Kämpfen und in der Nachsicht für vereinzelte fehlerhafte Aktionen ausdrücken. Die Achtung des Gegners wird im traditionellen Zeremoniell des Judos deutlich. Die Schüler erhalten Gelegenheiten zu kooperativer Gestaltung des Unterrichts (z.B. Üben mit schwächeren Partnern, gegenseitige Korrektur und Unterstützung) und zur Mithilfe bei der Vorbereitung und Durchführung von Wettbewerben.

3 Umwelt

Die Schüler erleben die durch Matte, Wettkampffläche und Mitschüler begrenzten Übungs- und Wettkampfräume. Sie werden zu schonendem Umgang mit Geräten und Matte sowie zur Sauberhaltung der Übungs- und Wettkampfstätten angehalten.

4 Leisten, Gestalten, Spielen

4.1 Einführung

Technik und Taktik

- Grundlagen der Standardarbeit (Kampfstellung, Stehen und Bewegen auf der Matte, Fassen, Gleichgewichtbrechen, Wurfeindrehen)
- Falltechniken (Ukemi): Fallen nach allen Seiten
- Würfe (Nage-Waza): Eindrehtechniken auf zwei Beinen (z.B. O-Goshi), Fußwürfe (z.B. O-Soto-Gari)
- Griffe, die in der Bodenlage angesetzt werden (Ne-Waza): einfache Haltegriffe (Osae-Waza) mit je einer Befreiungsmöglichkeit
- einfache Formen des Angreifens, Abwehrens, Konterns, Täuschens und Ausweichens

Die Techniken werden in spielerischer Form, in Wurfansatzübungen (Uchi-Komi), Übungskämpfen (Randori), einfachen Wettkampfformen und in Selbstverteidigungssituationen geübt.

Sportartspezifische Kondition und Koordination

Verbessern der dynamischen und statischen Kraftfähigkeiten, Kraftausdauer, Beweglichkeit, Gewandtheit, Reaktionsfähigkeit sowie des Gleichgewichts durch altersgemäße Spiel-, Trainings- und Wettkampfformen

Theorie

Hinweise zur Geschichte, kulturellen Bedeutung und Philosophie des Judos; Zeremoniell; Wettkampfbestimmungen; japanische Bezeichnungen der Techniken, Übungsformen und Kampfrichterkommandos

4.2 Fortführung

Technik und Taktik

Die unter 4.1 erlernten Grundtechniken werden unter höherer Belastung und in komplexeren Übungs- und Spielformen vertieft und erweitert:

- Falltechniken (Ukemi): insbesondere freier Fall
- Würfe (Nage-Waza): situationsbezogene Würfe nach allen Richtungen; Würfe aus der Rückenlage (z.B. Sumi-Gaeshi); Eindrehtechniken auf einem Bein (z.B. Uchi-Mata)
- Griffe, die in der Bodenlage angesetzt werden (Ne-Waza): Armhebel (Kansetsu-Waza)
- den Gegner beurteilen und sich entsprechend taktisch verhalten; Einteilen der Kampfzeit; Kämpfen am Mattenrand, bei Punktvorsprung sowie -rückstand

Sportartspezifische Kondition und Koordination

Die Anforderungen an die Grundlagenausdauer, Kraftausdauer, Kraft, Schnellkraft, Beweglichkeit, Gewandtheit, Reaktionsschnelligkeit sowie das Gleichgewicht werden durch Variation der Übungen (z.B. Randoris im Stand oder am Boden in Serien mit wechselnden Partnern) sowie durch Dauerläufe und das Training mit Gewichten erhöht.

Theorie

Wettkampfbestimmungen; Trainingsmethoden; Bewegungsanalyse und Fehlerkorrektur; Wirkungsweise der Armhebel und Würgegriffe; Unterschiede zu anderen Budo-Sportarten; Vorbereitung und Durchführung von Wettbewerben

Kanu

1 Gesundheit (→ GE)

Der Kanusport trägt zur Gesundheit insbesondere durch die Verbesserung der allgemeinen aeroben Ausdauer und der Kraftausdauer der Rumpf- und Armmuskulatur bei. Durch die Auseinandersetzung mit dem schmalen Boot, Wellenschlag und fließendem Zahmwasser (kein Wildwasser!) wird das Gleichgewicht geschult. Um das Verletzungsrisiko zu verringern sowie zur Vorbeugung muskulärer Dysbalancen (z.B. aufgrund der geringen Beanspruchung der Beinmuskulatur), sind vorbereitende und ausgleichende, den gesamten Körper umfassende Lockerungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen notwendig. Die intensive Bewegung an der frischen Luft verbessert die körperliche Widerstandsfähigkeit. In diesem Zusammenhang sollen die Schüler die Bedeutung zweckentsprechender Bekleidung kennen (z.B. Neoprenanzug als Schutz vor Kälte) und grundlegender Sicherheitsmaßnahmen (z.B.

Einschätzen der Gewässergefahren, Überprüfen der Boote, Sonnenschutz) kennenlernen. Sie erwerben zudem Grundkenntnisse über die richtige Ernährung bei Kraftausdauersportarten. Alle teilnehmenden Schüler müssen sichere Schwimmer sein und eine Rettungsweste tragen.

2 Fairneß, Kooperation

Der Kanusport bietet zahlreiche Möglichkeiten zu kooperativem Verhalten (z.B. bei der Pflege der Boote, beim gemeinsamen Ein- und Auswassern). Vor allem sollen Bereitschaft und Fähigkeiten entwickelt werden, den Mitschülern in Notfällen zu helfen. Durch gemeinschaftliches Lernen und durch die Mithilfe bei der Vorbereitung und Durchführung von Wettspielen und Turnieren üben die Schüler die Übernahme von Verantwortung ein. Sie lernen zudem, die Bewegungsausführungen ihrer Mitschüler zu beurteilen und Fehler zu korrigieren.

3 Umwelt (→ U)

Die Schüler erleben unterschiedliche Übungsräume (z.B. Schwimmbad, Regattaanlage) und beim Befahren von Seen und Wasserläufen unmittelbar die natürliche Umgebung des Übungsgewässers. Sie lernen, daß vor jeder Befahrung eines Wasserlaufs bzw. Flußabschnitts dessen Gefährlosigkeit festgestellt werden muß. Den Schülern soll bewußt werden, daß das Naturerlebnis einen wesentlichen Reiz für den Kanusport darstellt, und sie sollen die Notwendigkeit erkennen, auf die Belange des Natur- und Gewässerschutzes Rücksicht zu nehmen. Insbesondere dürfen brütende und rastende Vögel nicht gestört (Fluchtdistanzen einhalten!), Laich-, Schilf- und Röhrichtzonen müssen umfahren werden. Beim Ein- und Auswassern der Boote sind hierfür unproblematische Plätze zu benutzen, um die Uferbereiche nicht zu beschädigen. Jede Belastung der Gewässer und der Uferzonen durch Abfälle muß vermieden werden. Die Schüler erleben die Bedeutung, die die Gewässerverschmutzung für die Ausübung ihres Sports hat und werden durch eine intensive Umwelterziehung motiviert, einen aktiven Umweltschutz zu betreiben. Sie erfahren, daß sich die Sportausübung grundsätzlich den Bedürfnissen der Natur anzupassen hat.

4 Leisten, Gestalten, Spielen

4.1 Einführung

Technik und Taktik

Begonnen wird in der Regel mit dem Kajak-Einer:

- an das Boot gewöhnen
- Grunds Schlag vorwärts und rückwärts; Paddelstütze; Steuern durch Bogenschlag vorwärts und rückwärts; Schlagkombinationen
- Kenterübungen mit und ohne Spritzdecke
- Verhalten beim Befahren leichter Torkombinationen; Strömungsbedingungen beurteilen

Sportartspezifische Kondition und Koordination

Verbessern der allgemeinen Ausdauer, Kraftausdauer, Beweglichkeit und der koordinativen Fähigkeiten (u.a. Gleichgewicht und Rhythmusgefühl) mit dem Boot und an Land (auch im Konditionsraum) durch altersgemäße Spiel- und Trainingsformen sowie Langstreckenfahrten

Theorie

Fachsprache; Bootskunde; Pflege der Ausrüstung; Schiffsregeln; Sicherheitsbestimmungen; Umweltregeln

4.2 Fortführung

Technik und Taktik

Die unter 4.1 erlernten Grundtechniken werden unter höherer Belastung und in komplexeren Übungs- und Spielformen vertieft und erweitert:

- Hangtechnik: Ziehschlag; Paddelhang; Wriggen; Kombinationsschläge
- Bogenschlagrolle
- die Schlagtechniken situationsgerecht anwenden; Traversieren; Ausweichen vor Hindernissen
- Varianten der Wettkampftaktik

Sportartspezifische Kondition und Koordination

Die Anforderungen an die aerobe und anaerobe Ausdauer, Maximalkraft, Kraftausdauer, Beweglichkeit sowie an die koordinativen Fähigkeiten werden mit dem Boot und an Land (auch im Konditionsraum) durch verschiedene Trainings- und Wettkampfformen sowie Langstreckenfahrten erhöht.

Theorie

Gewässerkunde; Bayerische Schiffsordnung; Binnenschiffsstraßenordnung; Sicherheitsbestimmungen und -maßnahmen; Wettkampfbestimmungen; Trainingsmethoden; Bewegungsanalyse und Fehlerkorrektur; Vorbereitung und Durchführung von Wettbewerben

Leichtathletik (vgl. BSU Leichtathletik)

1 Gesundheit (-> GE)

Von den verschiedenen Disziplinen der Leichtathletik trägt insbesondere das Dauerlaufen durch die Verbesserung der aeroben Ausdauer zur Gesundheit der Schüler bei. Jede der leichtathletischen Disziplinen stellt besondere Anforderungen an die koordinativen und psychischen Fähigkeiten. Um das Verletzungsrisiko zu verringern, das bei falscher Technik und schnellkräftigen Lauf-, Sprung- und Wurfbewegungen entsteht, sowie zur Vorbeugung muskulärer Dysbalancen sind vorbereitende und ausgleichende, den gesamten Körper umfas-

sende Lockerungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen notwendig. Die Schüler sollen die Bedeutung zweckentsprechender Bekleidung (z.B. Schutz vor Kälte im Winter, Regenbekleidung) und grundlegende Sicherheits- (z.B. sorgfältiges Aufwärmen, Dosierung von Schnelligkeitsausdauerbelastungen) und Hygienemaßnahmen (z.B. Entlastungsübungen nach Lauf- und Sprungtraining, aktive Erholung) kennenlernen. Sie erwerben zudem Grundkenntnisse über eine disziplinspezifische Ernährung und setzen sich mit problematischen Entwicklungen in der Leichtathletik als Hochleistungssport auseinander (z.B. Verletzungsrisiken durch extreme Trainingsumfänge und -intensitäten, Doping).

2 Fairneß, Kooperation

Durch geeignete Spiel- und Übungsformen erfahren die Schüler, daß Leichtathletik unter den Zielsetzungen des Mit- und Gegeneinanders durchgeführt werden kann. Alternative Wettkämpfe zeigen ihnen, daß körperliche Benachteiligungen über Regelanpassungen ausgeglichen werden können (z.B. Sprunghöhe in Relation zur Körpergröße). Die Schüler erleben bei Training und Wettkampf in der Gruppe, wie jeder einzelne seinen Teil zur Gesamtleistung beitragen kann. Durch gemeinschaftliches Lernen und durch die Mithilfe bei der Vorbereitung und Durchführung von Wettspielen und Turnieren üben sie die Übernahme von Verantwortung ein. Sie lernen zudem, die Bewegungsausführungen ihrer Mitschüler zu beurteilen und Fehler zu korrigieren und werden zur Organisation gemeinsamer Läufe außerhalb des Sportunterrichts angeregt.

3 Umwelt (→ U)

Die Schüler erleben die spezifischen Rahmenbedingungen ihrer Schulsportstätten, erkunden aber auch zusätzliche schulnahe Bewegungsräume (z.B. Spielplätze, Parks, Waldstücke). Gerade das Dauerlaufen eignet sich zum Erleben der Natur und macht den Schülern die Notwendigkeit eines rücksichtvollen Umgangs mit der Natur bewußt (z.B. kein Verlassen der Wege, Vermeiden von Abfall, von Lärmen und Schreien). Darüber hinaus werden sie zu schonendem Umgang mit den Geräten sowie den Übungs- und Wettkampfstätten angehalten.

4 Leisten, Gestalten, Spielen

Technik

Die im Basissportunterricht vermittelten Grundtechniken werden intensiv geübt; hinzu kommen weitere Techniken aus folgenden Disziplingruppen:

Lauf:

- Laufausdauer durch altersgemäße Trainingsmethoden und -formen (z.B. Gelände- und Waldläufe, Bahnläufe, Intervallläufe) steigern
- Starttechnik und Lauftechnik des Kurzstreckenlaufs verbessern, Laufschnelligkeit steigern
- die Wechseltechnik bei Rundenstaffeln verbessern
- die Hürdentechnik verbessern

Sprung:

- Weitsprung: Schulung der Hang- oder Lauftechnik
- Hochsprung: Schulung der Flop- oder Wälztechnik

- Dreisprung aus dem kurzen Anlauf
- vorbereitende Übungen zum Stabhochsprung (z.B. mit Tauern)

Stoß:

- die Kugelstoßtechnik verbessern

Wurf:

- die Wurftechnik mit Schlagball (80 g) und Wurfball (200 g) verbessern
- Drehwürfe mit Schleuderbällen erlernen
- den Speerwurf erlernen (Mädchen 600 g, Jungen 800 g)

Die Schüler werden zum Erwerb des Deutschen Jugendsportabzeichens angeregt.

Sportartspezifische Kondition und Koordination

Verbessern der disziplinspezifischen Schnelligkeit, Schnellkraft, Kraft, Kraftausdauer, aeroben und anaeroben Ausdauer, Beweglichkeit sowie der koordinativen Fähigkeiten durch altersgemäße Spiel-, Trainings- und Wettkampfformen

Theorie

Fachsprache; Wettkampfbestimmungen; Trainingsmethoden; Bewegungsanalyse und Fehlerkorrektur; Vorbereitung und Durchführung von Wettbewerben

Radsport

1 Gesundheit (→ GE)

Das sportliche Radfahren trägt zur Gesundheit insbesondere durch die Verbesserung der allgemeinen aeroben Ausdauer und der Kraftausdauer v.a. der Beinmuskulatur auf gelenkschonende Weise bei. Darüber hinaus werden Gleichgewicht und Rhythmusgefühl geschult. Um muskulären Dysbalancen (z.B. aufgrund der einseitigen Belastung der Rumpfmuskulatur) vorzubeugen sind vorbereitende und ausgleichende Lockerungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen notwendig. Die Schüler sollen die Bedeutung zweckentsprechender Bekleidung (z.B. Schutz vor Kälte, Regenbekleidung) und grundlegender Sicherheitsmaßnahmen kennenlernen (z.B. sorgfältiges Aufwärmen, Tragen eines Sturzhelmes, verkehrssprechendes Fahren, Überprüfen der Funktionstüchtigkeit der Fahrräder; → V). Sie erwerben zudem Grundkenntnisse über die richtige Ernährung bei Ausdauersportarten. Die Auswahl einer verkehrssicheren Übungsstrecke durch den Lehrer (in Absprache mit der Verkehrspolizei und/oder der zuständigen Umweltbehörde) ist eine wesentliche Voraussetzung für einen sicheren Unterricht.

2 Fairneß, Kooperation

Die Möglichkeiten kooperativen Verhaltens reichen von der gegenseitigen Hilfe beim Warten der Fahrräder bis zum Unterstützen des Leistungsschwächeren, z.B. durch Windschattenfahren. Die Schüler erfahren durch geeignete Spiel- und Übungsformen, daß Radsport unter den Zielsetzungen des Mit- und Gegeneinanderts durchgeführt werden kann. Durch Übungsformen aus dem Mannschaftsfahren kann der Zusammenhalt der Gruppe gestärkt werden. Durch gemeinschaftliches Lernen und durch die Mithilfe bei der Vorbereitung und Durchführung von Wettspielen und Turnieren üben die Schüler die Übernahme von Verantwortung ein. Sie lernen zudem, die Bewegungsausführungen ihrer Mitschüler zu beurteilen und Fehler zu korrigieren. Darüber hinaus setzen sie sich mit problematischen Erscheinungsformen des professionellen Radsports auseinander (z.B. Doping).

3 Umwelt (→ U)

Der Unterricht findet je nach verwendetem Radtyp ausschließlich auf für das Radfahren ausgewiesenen Straßen, Radwegen, befestigten oder unbefestigten Wegen bzw. auf Radrennbahnen und Rundkursen statt. Die Schüler sollen sich daran gewöhnen, daß es aus ökologischen Gründen nicht vertretbar ist, abseits von genehmigten Straßen und Wegen zu fahren (Flurschaden!). Über das Erleben der Natur wird den Schülern die Schutzbedürftigkeit der Naturlandschaft und die Notwendigkeit eines rücksichtsvollen Umgangs mit ihr bewußt (z.B. Vermeiden von Abfall, von Lärmen und Schreien, Rücksichtnahme auf Wanderer und Fußgänger). Darüber hinaus werden sie zu schonendem Umgang mit der Ausrüstung und den Geräten angehalten.

4 Leisten, Gestalten, Spielen

4.1 Einführung

Es können Rennräder, Sporträder, Trekking- oder Mountainbikes verwendet werden. Die Übungsformen eignen sich auch zur Vorbereitung auf Schullandheimaufenthalte mit sportlichem Schwerpunkt oder auf Radwanderungen.

Technik und Taktik

- an das Fahrrad als Sportgerät gewöhnen
- eine ökonomische Tretbewegung entwickeln; das Schalten erlernen
- das Hinterradfahren erlernen
- Hindernisse überqueren (z.B. überstehende Bordsteine)
 - an das Streckenprofil anpassen; Windverhältnisse berücksichtigen; situationsgerechtes Schalten; Positionswechsel innerhalb der Gruppe

Sportartspezifische Kondition und Koordination

Verbessern der aeroben Ausdauer, Kraftausdauer, Beweglichkeit, Reaktionfähigkeit und des Gleichgewichts durch altersgemäße Spiel-, Trainings- und Wettkampfformen mit und ohne Rad

Theorie

Fachsprache; Materialkunde; Sicherheits- und Verkehrsregeln; Vorbereitung längerer Radtouren (z.B. Ausrüstung, Streckenauswahl)

4.2 Fortführung

Technik und Taktik (Rennrad)

- Windschattenfahren, Belgische Reihe, Mannschaftsfahren
- Auf- und Abfahren am Berg
 - stehender Start
- individuelle Taktik in verschiedenen Situationen der Einzel- und Mannschaftsdisziplin: u.a. situationsgerechte Überraschungsangriffe aus dem Windschatten; Wahl der richtigen Übersetzung und Tempowechsel; Stehversuche

Technik und Taktik (Trekking- und Mountainbike)

- Auf- und Abfahren am Berg
- richtiges Absteigen aus der Fahrt
- Überqueren von Hindernissen
- Wahl der richtigen Übersetzung

Sportartspezifische Kondition und Koordination

Die Anforderungen an die aerobe und anaerobe Ausdauer, Kraftausdauer, Schnelligkeitsausdauer sowie an die koordinativen Fähigkeiten werden erhöht.

Theorie

Wettkampfbestimmungen; Trainingsmethoden; Bewegungsanalyse und Fehlerkorrektur; Umwelt- und Naturschutzregeln; weiterführende Materialkunde; Vorbereitung und Durchführung von Wettbewerben

Rhythmische Sportgymnastik (vgl. BSU Gymnastik und Tanz)

1 Gesundheit (→ GE)

Die Rhythmische Sportgymnastik trägt zur Gesundheit insbesondere durch die Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten und der Beweglichkeit aller Gelenke und Muskelgruppen bei. Die Anforderungen an die Kraftausdauer der Rumpfmuskulatur fördern zudem die Körperhaltung. Die Körper- und Handgerätetechniken differenzieren die Körperwahrnehmung und erweitern das Körperbewußtsein. Vor allem die Verwirklichung von Bewegungs- und Vorstellungsaufgaben in Einheit von Musik und Bewegung regen Phantasie, Kreativität, Originalität und Musikalität an und verbessern die Ausdrucksfähigkeit. Darüber hinaus führt

die Rhythmische Sportgymnastik zu einem ästhetischen Bewegungsverhalten. Durch das Beachten funktioneller Gesetzmäßigkeiten, durch Sorgfalt beim Aufwärmen so-wie durch den Verzicht auf extreme Belastungsformen werden Schädigungen vermieden. Die Schüler sollen zudem grundlegende Sicherheitsmaßnahmen (z.B. beim Umgang mit den Handgeräten, sorgfältiges Aufwärmen) kennenlernen.

2 Fairneß, Kooperation

Durch die Entwicklung und Gestaltung von Kompositionen in der Gruppe werden Verständnis für den Partner als Teil der Gruppe und gegenseitiges Helfen besonders gefördert. Die Schüler erleben bei Gruppenübungen, wie jeder einzelne seinen Teil zur Gesamtleistung beitragen kann. Die Zielsetzung einer Präsentation (z.B. bei Schulaufführungen oder Wettbewerben) motiviert die Schüler zur musikalisch-rhythmischen und sozialen Eingliederung in die Gruppe. Durch gemeinschaftliches Lernen und durch die Mithilfe bei der Vorbereitung und Durchführung von Schulaufführungen und Wettbewerben üben sie die Übernahme von Verantwortung ein. Sie lernen zudem, die Bewegungsausführungen ihrer Mitschüler zu beurteilen und Fehler zu korrigieren.

3 Umwelt

Die Schüler sammeln vielfältige Erfahrungen mit unterschiedlichen Geräten (neben den im Wettkampf zugelassenen Handgeräten z.B. auch mit Tambourin, Keule, Klangstab, Tüchern, Geräten aus anderen Sportarten und selbst hergestellten "Handgeräten"). Sie werden zu schonendem Umgang mit den Geräten sowie zur Sauberhaltung der Übungs- und Wettkampfstätten angehalten.

4 Leisten, Gestalten, Spielen (→ MB)

Technik

- Grundkörpertechniken ohne Handgerät verbessern
- die Fertigkeiten mit den Handgeräten Seil, Ball, Reifen und Band verbessern und einfache Übungsverbindungen, auch mit Musik, aufbauen
- mit anderen Handgeräten experimentieren (z.B. Tambourin, Keule, Klangstab, Tuch)

Ball: u.a. Prellen, auch mit verschiedenen Körperteilen; Rollen, Werfen und Fangen in Verbindung mit Sprüngen und Drehungen; Fangen hinter dem Rücken; Rollen am Körper; Führen und Balancieren des Balls in der horizontalen Ebene, auch mit Übergeben des Balls; Schwingen in der vertikalen Ebene

Band: u.a. Schwingen in allen Ebenen in Verbindung mit Schlangen und Spiralen sowie mit Drehungen, Sprüngen und Bodenelementen; Übersteigen und Überspringen des Bandes; kleine und große Würfe

Reifen: u.a. Schwingen und Kreisen in verschiedenen Ebenen, auch mit Übergeben des Geräts; Werfen und Fangen, auch verbunden mit Sprüngen; Rotieren in verschiedenen

Ebenen in Verbindung mit Bodenelementen und Durchsteigen des Reifens; Rollen und Drehen des Reifens, auch mit Überspringen; Springen durch den Reifen

Seil: u.a. Schlußspringen, Laufen und Hüpfen mit Seildurchschlag vorwärts und rückwärts; Schlußspringen mit Doppeldurchschlag; Sprünge in der Fortbewegung, auch mit Seildurchschlag; Führen, Kreisen und Schwingen, auch in Verbindung mit Bodenelementen; Werfen und Fangen sowie Schwingen und Loslassen eines Seilendes

Kreativität und Ausdruck

Die Schüler werden zum Entwickeln eigener Kompositionen und Improvisationen sowie zum Experimentieren mit verschiedenen Handgeräten motiviert, wodurch ihre individuellen Ausdrucksfähigkeiten mit dem Partner, in der Gruppe und in der Einzeldarstellung verbessert werden können. Sie setzen Vorstellungs-, Bewegungs- und Musikthemen in Übungsverbindungen um und erleben die zunehmend engere Einheit von Körper und Gerät.

Sportartspezifische Kondition und Koordination

Kräftigung der Rumpfmuskulatur (Haltungsaufbau), Verbessern der Sprungkraft, Beweglichkeit und der koordinativen Fähigkeiten durch altersgemäße Spiel-, Übungs- und Wettkampfformen

Theorie

Fachsprache; choreographische Grundkenntnisse; Wettkampfbestimmungen; Trainingsmethoden; Bewegungsanalyse und Fehlerkorrektur; Vorbereitung und Durchführung von Wettkämpfen

Ringern

1 Gesundheit (→ GE)

Ringern trägt zur Gesundheit insbesondere durch die Verbesserung der Kraftausdauer bei. Die Schüler lernen, sich gewandt zu bewegen und sich reaktionsschnell auf die Aktionen des Gegners einzustellen. Die Fallschulung trägt zur Unfallprophylaxe bei Stürzen im Sport und Alltag bei. Um das Verletzungsrisiko zu verringern sowie zur Vorbeugung einseitiger Belastungen (z.B. bei Brückenübungen) sind vorbereitende und ausgleichende, den gesamten Körper umfassende Lockerungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen notwendig. Die Schüler sollen zudem grundlegende Sicherheits- (z.B. sorgfältiges Aufwärmen, Ablegen von Schmuckstücken) und Hygienemaßnahmen (z.B. Körperpflege) kennenlernen und Grundkenntnisse über die richtige Ernährung bei Kraftausdauersportarten (z.B. erhöhte Eiweißzufuhr) sowie über Möglichkeiten und Grenzen der Gewichtsreduzierung erwerben. Ringern soll über die Fähigkeit zur Selbstverteidigung hinaus zu einer realistischen Selbsteinschätzung, Selbstsicherheit, Selbstdisziplin, Ausgeglichenheit und damit zu einem stabilen Selbstwertgefühl der Schüler beitragen.

2 Fairneß, Kooperation (→ FR)

Der unmittelbare Kontakt zum Gegner, die legitimierte, durch ein strenges Regelwerk entschärften Möglichkeiten zur Aggression und das Vertrauen in die Disziplin und Aggressionskontrolle des Gegners eröffnen besondere Möglichkeiten für eine Sozialerziehung durch das Ringen. Den Schülern soll bewußt werden, daß der Gegner als sportlicher Partner zu respektieren und besonders seine Verletzbarkeit zu berücksichtigen ist. Dies soll sich in rücksichtsvollem Kämpfen und in der Nachsicht für vereinzelte fehlerhafte Aktionen ausdrücken. Die Schüler erhalten Gelegenheiten zu kooperativer Gestaltung des Unterrichts (z.B. gemeinsamer Aufbau der Matte und von Gerätelandschaften, Üben mit schwächeren Partnern, gegenseitige Korrektur und Unterstützung) und zur Mithilfe bei der Vorbereitung und Durchführung von Wettbewerben.

3 Umwelt

Die Schüler erleben die durch Matte, Zone und Mitschüler begrenzten Übungs- und Wettkampfräume. Sie werden zu schonendem Umgang mit Geräten und Matten sowie zur Sauberhaltung der Übungs- und Wettkampfstätten angehalten.

4 Leisten, Gestalten, Spielen

4.1 Einführung

Technik und Taktik

Gemeinsame Grundschulung des griechisch-römischen Stils und des Freistils:

-Kampfhaltung, Schrittformen

-Grundformen des Stand- und Bodenkampfes (Erhalten des Gleichgewichts, Brechen des Gleichgewichts; Wälz- und Schiebekampf am Boden; Halteformen)

Sportartspezifische Kondition und Koordination

Verbessern der dynamischen und statischen Kraftfähigkeiten, Kraftausdauer, Beweglichkeit, Gewandtheit, Reaktionsschnelligkeit sowie des Gleichgewichts durch altergemäße Spiel-, Trainings- und Wettkampfformen (z.B. Kampfspiele, Boden- und Hindernisturnen) mit und ohne Partner, Verbesserung der Ausdauer durch Lauftraining

Theorie

Fachsprache; Geschichte und kulturelle Bedeutung des Ringens (→ G); Merkmale der Stilarten; Wettkampfbestimmungen

4.2 Fortführung

Technik und Taktik

Die unter 4.1 erlernten Grundtechniken werden unter höherer Belastung und in komplexeren Übungs- und Spielformen vertieft und erweitert:

- Standgriffe (v.a. Schwunggriffe, Beinangriffe, Würfe, Schleuder)
- Griffe im Bodenkampf (Hebel, Ausheber, Beindurchzug, Spaltgriffe, Durchdreher, Schrauben, Übersteiger)
- Konteraktionen (Abklemmen, Wegrutschen, Gewichtsverlagerung, Befreiung aus der Unterlage, Amerikanische Wende, Übertragen aus der Brücke)
- den Gegner beurteilen und sich entsprechend taktisch verhalten; Einteilen der Kampfzeit
- Kämpfen in der Sicherheitszone, bei Punktvorsprung sowie bei Punktrückstand

Sportartspezifische Kondition und Koordination

Die Anforderungen an die Grundlagenausdauer, Kraftausdauer, Schnellkraft, Beweglichkeit, Gewandtheit, Reaktionsschnelligkeit und das Gleichgewicht werden durch Variation der Übungen erhöht (z.B. Serienringen, Dauerringen). Daneben erhält das Boden- und Hindernisturnen (z.B. Radwende, Salto, Überschläge) und das Training mit Gewichten zusätzliche Bedeutung.

Theorie

Wettkampfbestimmungen; Trainingsmethoden; Bewegungsanalyse und Fehlerkorrektur; Vorbereitung und Durchführung von Wettkämpfen

Rodeln

(vgl. BSU Wintersport)

1 Gesundheit (→ GE)

Rodeln trägt zur Gesundheit insbesondere durch die Verbesserung der Kraftausdauer sowie der koordinativen Fähigkeiten bei. Um muskulären Dysbalancen (z.B. aufgrund der einseitigen Beanspruchung der Rumpfmuskulatur) vorzubeugen und die Beweglichkeit des gesamten Körpers zu verbessern, sind vorbereitende und ausgleichende, den gesamten Körper umfassende Lockerungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen notwendig. Die intensive Bewegung an der frischen Luft bei winterlichen Temperaturen verbessert die körperliche Widerstandsfähigkeit. In diesem Zusammenhang sollen die Schüler die Bedeutung zweckentsprechender Bekleidung (z.B. Schutz vor Kälte) und grundlegender Sicherheits- (z.B. sorgfältiges Aufwärmen, Sicherheitsabstand bei der Abfahrt am Hang, Tragen von Handschuhen) und Hygienemaßnahmen (z.B. Wechsel der verschwitzten Kleidung, auch zur Vermeidung von Erkältungskrankheiten) kennenlernen. Zudem erwerben sie Grundkenntnisse über die richtige Ernährung beim Rodeln (z.B. Konzentrationsabfall durch Mangel an Kohlenhydraten während eines langen Trainings).

2 Fairneß, Kooperation

Das Rodeln bietet zahlreiche Möglichkeiten zu kooperativem Verhalten (z.B. bei der Vorbereitung der Schlitten für Training und Wettkampf, beim Transport der Schlitten). Die Schüler sollen erkennen, daß die Leistung der Mannschaft bei Wettbewerben durch die Zusammenarbeit ihrer Mitglieder erhöht wird und daß die mannschaftliche Geschlossenheit die

Persönlichkeitsentwicklung des einzelnen fördern kann. Durch gemeinschaftliches Lernen und durch die Mithilfe bei der Vorbereitung und Durchführung von Wettbewerben üben sie die Übernahme von Verantwortung ein. Sie lernen zudem, die Bewegungsausführungen ihrer Mitschüler zu beurteilen und Fehler zu korrigieren.

3 Umwelt (→ U)

Die Schüler machen Erfahrungen mit Schnee und Eis sowie mit Natur-, Kunst- und Kunsteisrodelbahnen (Bahnordnungen beachten!). Bei der Gestaltung eines eigenen Übungsgeländes müssen bereits im Sommer mögliche Gefahrenquellen (z.B. Bäume, Felsen) durch geeignete Geländewahl ausgeschlossen werden, wobei besonders auf bereits vorhandene Möglichkeiten (z.B. Waldwege, Rodelhänge) zurückgegriffen werden sollte. Dabei sind Beschädigungen der Landschaft zu vermeiden. Die Schüler erleben beim Rodeln unmittelbar die winterliche Natur und lernen, auf die Belange des Natur- und Umweltschutzes Rücksicht zu nehmen. Durch eine intensive Umwelterziehung werden die Schüler motiviert, aktiven Umweltschutz über das Rodeln hinaus zu betreiben. Sie werden zu schonendem Umgang mit der Ausrüstung und den Geräten sowie zur Sauberhaltung der Übungs- und Wettkampfstätten angehalten.

4 Leisten, Gestalten, Spielen

4.1 Einführung

Technik und Taktik

- an verschiedene Schlitten gewöhnen (Rodel mit starren Kufen, Jugendrennrodel, Räderschlitten in der schneefreien Zeit)
- Starten und Bremsen
- Richtungsänderungen (ausgelöst mit dem Fuß, der Hand und/oder Gewichtsverlagerungen); Bremspunkte erfüllen
- Verhalten bei Stürzen
- Abfahrten nach Länge, Gefälle und Zustand einschätzen lernen

Sportartspezifische Kondition und Koordination

Verbessern der Schnellkraft, Kraftausdauer und der spezifischen koordinativen Fähigkeiten (v.a. Gleichgewicht, Rhythmus, Gleitgefühl) mit und ohne Schlitten durch altersgemäße Spiel-, Trainings- und Wettkampfformen sowie Krafttraining mit oder ohne Partner und Gerät

Theorie

Fachsprache; Ausrüstung und ihre Pflege; Sicherheitsmaßnahmen

4.2 Fortführung

Technik und Taktik

- verschiedene Sitz- bzw. Liegepositionen auf dem Rennrodel erproben
- Anfahrt und Start mit und ohne Startbügel; Starttraining auf Startbahnen
- den richtigen Lenkeinsatz in den Phasen der Kurvenfahrt erlernen; Kurventechnik auf Kunstbahnen; Fahren von Kurvenkombinationen
- Doppelsitzerfahren

Sportartspezifische Kondition und Koordination

Die Anforderungen an die Maximalkraft, Kraftausdauer, Schnellkraft im Arm- und Schulterbereich sowie an die Reaktionsschnelligkeit, das Gleichgewicht, Rhythmusempfinden und Gleitgefühl werden mit und ohne Rodel durch verschiedene Trainings- und Wettkampfformen erhöht.

Theorie

Wettkampfbestimmungen; Trainingsmethoden; Bewegungsanalyse und Fehlerkorrektur; Vorbereitung und Durchführung von Wettkämpfen; weiterführende Materialkunde unter Berücksichtigung der Aerodynamik und Mechanik (→ Ph)

Rudern

1 Gesundheit (→ GE)

Rudern trägt zur Gesundheit insbesondere durch das Training der allgemeinen Ausdauer und der Kraftausdauer der gesamten Skelettmuskulatur bei. Durch das schmale Boot, den Wellenschlag und das Fließwasser werden zudem die koordinativen Fähigkeiten verbessert. Vorbereitende und ausgleichende Lockerungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen reduzieren die Gefahr von Überbelastungen (vor allem im Rückenbereich) und dehnen die durch das Kraftausdauertraining zur Verkürzung neigenden Muskelgruppen. Die intensive Bewegung an der frischen Luft verbessert die körperliche Widerstandsfähigkeit. Die Schüler sollen die Bedeutung zweckentsprechender Bekleidung (z.B. Luftdurchlässigkeit, Kälteschutz) und grundlegender Sicherheitsmaßnahmen (z.B. sorgfältiges Aufwärmen, Überprüfen der Boote, Sonnenschutz, Belastungsdosierung) kennenlernen. Zudem erwerben sie Grundkenntnisse über die richtige Ernährung bei Kraftausdauersportarten. Alle teilnehmenden Schüler müssen sichere Schwimmer sein.

2 Fairneß, Kooperation

Das Rudern bietet zahlreiche Möglichkeiten zu kooperativem Verhalten (z.B. bei der Pflege der Boote oder beim gemeinsamen Zuwasserbringen). Die Schüler sollen durch geeignete Spiel- und Übungsformen erkennen, daß das Rudern unter den Zielsetzungen des Mit- und Gegeneinanders durchgeführt werden kann und daß gute Zusammenarbeit und mannschaftliche Geschlossenheit die wichtigste Voraussetzung für die Beherrschung von Mannschafts-

booten sowie für einen hohen Wirkungsgrad der Rudertechnik sind. Darüber hinaus sollen sie die Bereitschaft und die Fähigkeiten verbessern, ihren Mitschülern in Notfällen zu helfen. Durch gemeinschaftliches Lernen und durch die Mithilfe bei der Vorbereitung und Durchführung von längeren Fahrten und Wettfahrten üben die Schüler die Übernahme von Verantwortung ein. Mit zunehmender Erfahrung sollen die Schüler selbständig die Bootsorganisation und Mannschaftszusammenstellung übernehmen. Sie lernen zudem, die Bewegungsausführungen ihrer Mitschüler zu beurteilen und Fehler zu korrigieren.

3 Umwelt (→ U)

Die Schüler erleben beim Rudern unmittelbar die natürliche Umgebung des Übungsgewässers und setzen sich mit Wetter und Wellen auseinander. Es soll ihnen bewußt werden, daß das Naturerlebnis ein wesentlicher Reiz für das Rudern ist, und sie sollen die Notwendigkeit erkennen, auf die Belange des Natur- und Gewässerschutzes Rücksicht zu nehmen. Insbesondere dürfen brütende und rastende Vögel nicht gestört (Fluchtdistanzen einhalten!) und müssen Laich-, Schilf- und Röhrlichzonen umfahren werden. Beim Zuwasserbringen des Bootes sind hierfür vorgesehene Plätze zu benutzen, um die Uferbereiche nicht zu beschädigen. Jede Belastung der Gewässer und der Uferzonen durch Abfälle muß vermieden werden. Durch eine intensive Umwelterziehung werden die Schüler motiviert, einen aktiven Umweltschutz zu betreiben. Sie erfahren, daß sich die Sportausübung grundsätzlich den Bedürfnissen der Natur anzupassen hat. Sie werden darüber hinaus zu schonendem Umgang mit der Ausrüstung und den Geräten angehalten.

4 Leisten, Gestalten, Spielen

4.1 Einführung

Technik und Taktik

- die Technik an einem Trockenrudergerät einüben
- an das Boot gewöhnen: Zuwasserbringen des Bootes in stehendes oder fließendes Gewässer; Ein- und Aussteigen; einfache Bootsmanöver
- Ab- und Anlegen; Stoppen; Rückwärtsrudern; Steuern und Wenden in Skull- und Riementechnik

Sportartspezifische Kondition und Koordination

Verbessern der allgemeinen Ausdauer, Kraftausdauer, Beweglichkeit, koordinativen Fähigkeiten (v.a. Gleichgewicht und Rhythmusgefühl) mit dem Boot und an Land (auch im Konditionsraum), durch Langstreckenrudern sowie altersgemäßen Spiel-, Trainings- und Wettkampfformen

Theorie

Fachsprache; Ruderkommandos; Bootskunde; Pflege der Ausrüstung; Schiffsregeln; Sicherheitsbestimmungen; Naturschutzregeln

4.2 Fortführung

Technik und Taktik

- Skull- und Riementechnik in verschiedenen Booten und auf verschiedenen Positionen verbessern
- Rennstart; Variieren der Schlagzahl

Sportartspezifische Kondition und Koordination

Die Anforderungen an die aerobe und anaerobe Ausdauer, Kraftausdauer, Maximalkraft, Beweglichkeit sowie an das Gleichgewicht und Rhythmusgefühl werden mit dem Boot und an Land (auch im Konditionsraum) durch Langstrecken- und Fahrtenrudern (Erwerb des Fahrtenabzeichens) sowie verschiedene Trainings- und Wettkampfformen erhöht.

Theorie

Bayerische Schifffahrtsordnung; Binnenschifffahrtsstraßenordnung; Sicherheitsbestimmungen und -maßnahmen; Wettkampfbestimmungen; Trainingsmethoden; Bewegungsanalyse und Fehlerkorrektur; Vorbereitung und Durchführung von Wettfahrten

Schwimmen

(vgl. BSU Schwimmen)

1 Gesundheit (→ GE)

Das Schwimmen trägt zur Gesundheit insbesondere durch die Verbesserung der aeroben Ausdauer und der Kraftausdauer der gesamten Skelettmuskulatur bei. Die Bewegungsmöglichkeiten im Wasser und der rhythmische Bewegungsablauf verbessern die koordinativen Fähigkeiten. Der Wasserdruck führt zu einer vertieften Atmung, der Kältereiz verbessert die körperliche Widerstandsfähigkeit. Durch die Entlastung der Wirbelsäule eignet sich das Schwimmen besonders zum Ausgleich von Haltungsschwächen (z.B. Scheuermannsche Krankheit). Um muskulären Dysbalancen (z.B. aufgrund der einseitigen Beanspruchung der Rumpfmuskulatur in den einzelnen Schwimmarten) und möglichen Schädigungen (z.B. aufgrund der Schwunggrätsche beim Brustschwimmen) vorzubeugen, sind vorbereitende und ausgleichende Lockerungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen notwendig. Die Schüler sollen grundlegende Sicherheits- (z.B. sorgfältiges Aufwärmen, Baderegeln, Vorbeugung gegen Erkältungskrankheiten) und Hygienemaßnahmen (z.B. Benutzung der Desinfektionseinrichtungen) kennenlernen und Grundkenntnisse über eine schwimmspezifische Ernährung erwerben.

2 Fairneß, Kooperation

Durch geeignete Spiel- und Übungsformen erfahren die Schüler, daß Schwimmen unter den Zielsetzungen des Mit- und Gegeneinanders durchgeführt werden kann. Die Schüler erleben im Training und Wettkampf in der Gruppe, wie jeder einzelne seinen Teil zur Gesamtleistung beitragen kann. Durch gemeinschaftliches Lernen und durch die Mithilfe bei der Vorbereitung und Durchführung von Wettbewerben üben sie die Übernahme von Ver-

antwortung ein. Sie lernen zudem, die Bewegungsausführungen ihrer Mitschüler zu beurteilen und Fehler zu korrigieren.

3 Umwelt

Die Schüler erleben die spezifischen Bewegungsmöglichkeiten im Wasser und setzen sich mit den Bedingungen in öffentlichen Bädern auseinander (Badeordnung beachten!). Sie werden zu schonendem Umgang mit den Geräten (z.B. Paddles) sowie zur Sauberhaltung von Übungs- und Wettkampfstätten angehalten.

4 Leisten, Gestalten, Spielen

Technik

Die im Basissportunterricht vermittelten Grundtechniken werden intensiv geübt; hinzu kommen weitere Technikvarianten der Schwimmmarten Brust, Delphin, Kraul, Rücken:

- aktuelle Start- und Wendetechniken in den Einzeldisziplinen und im Lagenschwimmen erlernen
- die individuellen Technikausprägungen verbessern
- grundlegende Techniken des Kunstspringens kennenlernen
- grundlegende Techniken des Wasserballspiels kennenlernen

Die Schüler werden zum Erwerb der Deutschen Jugendschwimmabzeichen und Rettungsschwimmabzeichen angeregt.

Sportartspezifische Kondition und Koordination

Verbessern der aeroben und anaeroben Ausdauer, Kraftausdauer, Beweglichkeit sowie der koordinativen Fähigkeiten im Wasser und an Land (auch im Konditionsraum) durch altersgemäße Spiel-, Trainings- und Wettkampfformen

Theorie

Fachsprache; Baderegeln; Wettkampfbestimmungen; Trainingsmethoden; Bewegungsanalyse und Fehlerkorrektur; Vorbereitung und Durchführung von Wettbewerben

Segeln

1 Gesundheit (-> GE)

Das Segeln trägt zur Gesundheit insbesondere durch das Training aller Muskelgruppen des Körpers mit mittlerem Krafteinsatz bei. Die ausgleichenden Oberkörperbewegungen bei Wellengang führen zu einer ständigen Beanspruchung der Bauch- und Hüftmuskulatur. Dies wird beim Segeln mit Trapez verstärkt. Darüber hinaus wird das Gleichgewicht geschult. Das ruhige Dahingleiten auf glattem Wasser und das unmittelbare Naturerleben beim Segeln tragen zur Entspannung bei. Die Bewegung an der frischen Luft verbessert die körperliche

Widerstandsfähigkeit. In diesem Zusammenhang sollen die Schüler die Bedeutung zweckentsprechender Bekleidung (z.B. Schutz vor Wasser und Kälte) und grundlegender Sicherheitsmaßnahmen (z.B. Hilfeleistung bei gekentertem Boot) kennenlernen. Die Bereitstellung eines motorisierten Wasserrettungsbootes ist eine notwendige Voraussetzung für einen sicheren Segelunterricht. Außerdem müssen alle teilnehmenden Schüler sichere Schwimmer sein und eine Rettungsweste tragen.

2 Fairneß, Kooperation

Das Segeln bietet zahlreiche Möglichkeiten zu kooperativem Verhalten (z.B. bei der Pflege der Boote, beim gemeinsamen Auf- und Abbauen). Die Schüler sollen erkennen, daß, besonders bei schwierigen Wind- und Wetterbedingungen, eine gute Zusammenarbeit und mannschaftliche Geschlossenheit die wichtigste Voraussetzung für die Beherrschung von Mehrmannbooten ist, sowie Bereitschaft und Fähigkeiten entwickeln, ihren Mitschülern in Notfällen zu helfen. Mit zunehmender Erfahrung sollen sie selbständig die Bootsorganisation und Mannschaftszusammenstellung übernehmen. Durch gemeinschaftliches Lernen und durch die Mithilfe bei der Vorbereitung und Durchführung von längeren Fahrten und Wettbewerben üben sie die Übernahme von Verantwortung ein. Sie lernen zudem, die Bewegungsausführungen ihrer Mitschüler zu beurteilen und Fehler zu korrigieren.

3 Umwelt (→ U)

Die Schüler erleben beim Segeln unmittelbar die natürliche Umgebung des Übungsgewässers und setzen sich intensiv mit Wind und Wetter auseinander. Ihnen soll bewußt werden, daß das Naturerlebnis einen wesentlichen Reiz für das Segeln darstellt, und sie sollen die Notwendigkeit erkennen, auf die Belange des Natur- und Gewässerschutzes Rücksicht zu nehmen. Insbesondere dürfen brütende und rastende Vögel nicht gestört (Fluchtdistanz einhalten!) und müssen Laich-, Schilf- und Röhrlichzonen umfahren werden. Zum Ein- und Auswassern sind hierfür unproblematische Plätze zu benutzen, um die Uferbereiche nicht zu beschädigen. Jede Belastung der Seen und der Uferzonen durch Abfälle muß vermieden werden. Durch eine intensive Umwelterziehung werden die Schüler motiviert, über das Segeln hinaus umweltbewußt zu handeln. Sie erfahren, daß sich die Sportausübung grundsätzlich den Bedürfnissen der Natur anzupassen hat.

4 Leisten, Gestalten, Spielen

4.1 Einführung

Technik und Taktik

- in einem größeren Boot mitsegeln
- an altersgerechte Boote mit und ohne Segel gewöhnen
- Geradaussegeln auf den Kursen Halb-, Raum-, Am- und Vorwind
- Grundmanöver: Wende, Halse, Aufschießer, An- und Ablegen
- optimale Höhe segeln und kreuzen
- Sitzposition; Handhabung von Pinne und Schot; Stellung der Segel zum Wind

-Ausweichverhalten bei Annäherung an andere Boote, an Schwimmer und Hindernisse einüben

Sportartspezifische Kondition und Koordination

Verbessern der Kraftausdauer und der Gleichgewichtsfähigkeit durch altersgemäße Spiel- und Trainingsformen mit dem Boot und an Land

Theorie

Fachsprache; Bootskunde; Pflege der Ausrüstung; Grundlagen der Segeltheorie; Schifffahrtsregeln; Ausweichregeln; Revierregeln; Naturschutzregeln; Sicherheitsbestimmungen

4.2 Fortführung

Technik und Taktik

- die Segelmanöver auf allen Kursen bis 5 Beaufort Windstärke verbessern
- unter Berücksichtigung von Winddrehungen optimal kreuzen
- Schot, Pinne und Trimmeinrichtungen windangepaßt bedienen
- Segeln mit Spinnaker und Trapez
- die Sicherheitsmanöver "Boje über Bord" und "Kentern und Aufrichten" einüben
- Verhalten beim Start und Bojenrunden, beim Angriff und bei der Verteidigung

Sportartspezifische Kondition und Koordination

Die Anforderungen an die Kraftausdauer, Beweglichkeit und Gleichgewichtsfähigkeit werden mit dem Boot und an Land (auch im Konditionsraum) erhöht.

Theorie

Segeltheorie; Wetterkunde; weiterführende Materialkunde; Bayerische Schifffahrtsordnung; Binnenschifffahrtsstraßenordnung; Wettkampfbestimmungen; Trainingsmethoden; Bewegungsanalyse und Fehlerkorrektur

Selbstverteidigung

Im Mittelpunkt des Sportbereichs Selbstverteidigung steht die Verteidigungsfähigkeit der Schüler gegen gesundheits- und lebensbedrohende Angriffe verschiedenster Art durch einen oder mehrere Angreifer. Bei einem an der Realität orientierten Selbstverteidigungstraining geht es nicht nur um die Vermittlung von Fertigkeiten, sondern auch um psychologische und ethische Aspekte. Die Schüler sollen lernen, Gefahren zu erkennen und zu vermeiden; sie sollen ihre subjektiven Reaktionen im Ernstfall kennenlernen (z.B. Flucht, Schreckstarre, Schreien) und der jeweiligen Situation entsprechende automatisierte Verhaltensweisen entgegensetzen. Das Ernstfalltraining soll sich auf einige wichtige Standardsituationen und entsprechende Grundtechniken beschränken, aber auch das Erkennen von Handlungsalternativen (z.B. Entspannung der Situation, Möglichkeiten zur Flucht) einüben. Daneben stehen Techniken der Selbstbehauptung, deren Ziel es ist, keine Ernstfallsituation entstehen zu

lassen. Es wird empfohlen, in das Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstraining auch Fachleute außerhalb des Sports (z.B. Schul- oder Polizeipsychologen) einzubeziehen.

1 Gesundheit (→ GE)

Als Grundlage eines Selbstverteidigungstrainings werden durch vorbereitende und ausgleichende, den gesamten Körper umfassende Dehn- und Kräftigungsübungen Kraftausdauer und Beweglichkeit der Schüler verbessert. Die Schüler lernen, sich gewandt zu bewegen und sich reaktionsschnell auf die Aktionen eines Angreifers einzustellen. Die Fallschulung trägt zur Unfallprophylaxe bei Stürzen im Sport und Alltag bei. Verschiedene Entspannungsverfahren (z.B. Beruhigungsatmung, autogenes Training) und Formen des mentalen Trainings (z.B. Imaginationsverfahren) ermöglichen auch in Stresssituationen den Überblick zu bewahren und Panikreaktionen zu vermeiden. Das Selbstverteidigungstraining soll über den Unterricht hinaus zu einer realistischen Selbsteinschätzung, Selbstsicherheit, Selbst-disziplin, Ausgeglichenheit und damit zu einem stabilen Selbstwertgefühl der Schüler beitragen. Obwohl manchmal ein selbstsicheres Auftreten die Wahrscheinlichkeit eines Angriffs verringern kann, dürfen die Schüler nie der Illusion verfallen, daß ihnen durch das Selbstverteidigungstraining nun nichts mehr passieren könne.

2 Fairneß, Kooperation (→ FR)

Der Unterricht eröffnet besondere Möglichkeiten für die Sozialerziehung: Die Schüler sollen Ursachen und Rahmenbedingungen für die Entstehung und Eskalation von Konflikten und Aggressionen kennenlernen sowie die Wirkungsweisen und Erfolgchancen ausgewählter Abwehrtechniken erfahren. Ihnen soll dabei aber immer die Verletzbarkeit des anderen bewußt bleiben, und sie sollen die Verhältnismäßigkeit der angewandten Techniken einschätzen lernen. Ein koedukativer Unterricht beinhaltet die Möglichkeit, sich mit geschlechtsspezifischen Sichtweisen von Verteidigungssituationen auseinanderzusetzen und so gegenseitiges Verständnis zu wecken.

3 Umwelt

Das Schulumfeld der Schüler wird in realitätsnahen Übungssituationen mit einbezogen. Hierbei werden die Schüler zu schonendem Umgang mit den Übungsgeräten (z.B. Kästen, Matten) und zur Sauberhaltung der Übungsstätten angehalten.

4 Leisten, Gestalten, Spielen

Es werden geeignete Verteidigungstechniken der Sportarten Aikido, Judo, Ju-Jitsu, Karate und Taekwon-Do vermittelt.

4.1 Einführung

Technik

- Grundstellungen und Bewegungsformen im Stand und am Boden erlernen
- Fallschulung
- sich gegen Angriffe mit Körperkontakt (z.B. Fassen, Halten, Umklammerungen, Würgen) verteidigen
- sich gegen Angriffe aus der Distanz (z.B. Schläge, Tritte) verteidigen
- Hilfsmittel einsetzen (z.B. Regenschirm, Handtasche, Schlüsselbund)

Kondition und Koordination

Verbesserung der Kraft, Kraftausdauer, Schnellkraft, Gewandtheit, der Gleichgewichts-, Reaktions- und Antizipationsfähigkeit durch altersgemäße Spiel- und Trainingsformen

Theorie

ethisch-moralische, persönlichkeits- und sozialpsychologische Aspekte der Selbstverteidigung

4.2 Fortführung

Technik

Die unter 4.1 erlernten Grundtechniken werden unter höherer Belastung und in komplexeren Übungs- und Spielformen vertieft und erweitert:

- die Fallschule erweitern: u.a. über Hindernisse
- kombinierte Abwehrformen gegen Angriffe mit Körperkontakt und aus der Distanz
- angesagte und nicht angesagte Angriffe abwehren

Kondition und Koordination

Die Anforderungen an die Kraft, Kraftausdauer, Schnellkraft und an die koordinativen Fähigkeiten (v.a. Reaktionsfähigkeit) werden erhöht.

Theorie

Anatomische und physiologische Wirkungen der Techniken; ethisch-moralische und rechtliche Aspekte (z.B. Notwehr und Körperverletzung im Strafgesetzbuch); persönlichkeits- und sozialpsychologische Aspekte; Trainingsmethoden; Bewegungsanalyse und Fehlerkorrektur

Skilanglauf (vgl. BSU Wintersport)

1 Gesundheit (→ GE)

Der Skilanglauf trägt zur Gesundheit insbesondere durch die Verbesserung der allgemeinen aeroben Ausdauer und der Kraftausdauer der gesamten Skelettmuskulatur bei. Durch das Üben auf den schmalen Ski wird die Gleichgewichtsfähigkeit geschult. Die rhythmischen Bewegungen und das Erlebnis der winterlichen Natur stellen einen entspannenden Aus-

gleich zum Alltag der Schüler dar. Um das Verletzungsrisiko zu verringern, das bei falscher Technik und bei Stürzen entsteht, sind vorbereitende und ausgleichende, den gesamten Körper umfassende Lockerungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen notwendig. Die intensive Bewegung an der frischen Luft bei winterlichen Temperaturen verbessert die körperliche Widerstandsfähigkeit. In diesem Zusammenhang sollen die Schüler die Bedeutung zweckentsprechender Bekleidung (z.B. Schutz vor Kälte, Luftdurchlässigkeit) und grundlegender Sicherheitsmaßnahmen (z.B. sorgfältiges Aufwärmen, FIS-Verhaltensregeln für Skilangläufer, Belastungsdosierung, UV-Schutz) kennenlernen. Sie erwerben zudem Grundkenntnisse über die richtige Ernährung bei Ausdauersportarten.

2 Fairneß, Kooperation

Durch geeignete Spiel-, Übungs- und Wettkampfformen erfahren die Schüler, daß Skilanglauf unter den Zielsetzungen des Mit- und Gegeneinanders durchgeführt werden kann. Besonders in Staffeln erleben sie, wie jeder einzelne seinen Teil zur Mannschaftsleistung beitragen kann. Gemeinsame Wanderungen in der winterlichen Landschaft verstärken das Gruppengefühl, fördern die Rücksichtnahme aufeinander und die Bereitschaft sich gegenseitig zu unterstützen. Durch gemeinschaftliches Lernen und durch die Mithilfe bei der Vorbereitung und Durchführung von Wettbewerben üben sie die Übernahme von Verantwortung ein. Sie lernen zudem, die Bewegungsausführungen ihrer Mitschüler zu beurteilen und Fehler zu korrigieren.

3 Umwelt (→ U)

Den Schülern soll bewußt werden, daß das Naturerlebnis einen wesentlichen Reiz des Skilanglaufs darstellt, und sie sollen die Notwendigkeit des Schutzes von Natur und Umwelt als eine Grundlage für die Ausübung des Sports erkennen. Sie lernen, ihr Verhalten auf Umweltverträglichkeit zu überprüfen (z.B. anhand der "DSV-Verhaltensregeln für den Skisportler in der Natur"). Sie erfahren, warum die angelegten Loipen nicht verlassen werden dürfen (z.B. Beunruhigung des Wildes in seinen Einstandsgebieten), und lernen, Übungsspuren so anzulegen, daß keine Belastung für Pflanzen und Tierwelt auftritt. Durch eine intensive Umwelterziehung werden die Schüler motiviert, einen aktiven Umweltschutz zu betreiben. Sie erfahren, daß sich die Sportausübung grundsätzlich den Bedürfnissen der Umwelt anzupassen hat.

4 Leisten, Gestalten, Spielen

4.1 Einführung

Technik und Taktik

- grundlegende Fertigkeiten erwerben: u.a. Laufen, richtiges Fallen und Aufstehen, Steigen, Schußfahren, einfache Richtungsänderungen
- Grundformen der Langlauftechnik: Diagonalschritt in der Ebene und im leichten Anstieg, Doppelstockschub ohne Zwischenschritt, Bogenlaufen, Bogentreten, Schlittschuhschritt, Aufstiegsschritte, Pflugbremsen, Pflugbogen
- die Techniken in unterschiedlichen Geländeformen, Schnee- und Spurverhältnissen anwenden

Sportartspezifische Kondition und Koordination

Verbessern der allgemeinen Ausdauer, Kraftausdauer, Beweglichkeit, und der koordinativen Fähigkeiten (v.a. Gleichgewicht, Gleitgefühl) auf Schnee und im Trockentraining durch altersgemäße Spiel-, Trainings- und Wettkampfformen

Theorie

Fachsprache; Ausrüstung und ihre Pflege; Schnee- und Wachskunde; Loipenregeln; Naturschutzregeln

4.2 Fortführung

Technik und Taktik

Die unter 4.1 erlernten Grundtechniken werden unter höherer Belastung und in komplexeren Übungs- und Spielformen vertieft und erweitert:

- weitere Techniken erlernen: u.a. Doppelstockschub mit Zwischenschritt, Sprungschritt, Technikwechsel, Skating-Techniken in der Ebene und im Anstieg, schwunghafte Richtungsänderungen mit Laufski (z.B. Umsteigeschwünge, Telemark)
- die Techniken unter sportlichen Gesichtspunkten in unterschiedlichen Geländeformen, Schnee- und Spurverhältnissen sowie Organisationsformen anwenden
- Streckenstudium und Renntaktik

Sportartspezifische Kondition und Koordination

Die Anforderungen an die aerobe und anaerobe Ausdauer, Kraftausdauer, Schnellkraft, Beweglichkeit sowie an die koordinativen Fähigkeiten werden auf Schnee und im Trockentraining (auch mit Skiroller und im Konditionsraum) erhöht.

Theorie

Wettkampfbestimmungen; weiterführende Material-, Schnee- und Wachskunde; Trainingsmethoden; Bewegungsanalyse und Fehlerkorrektur; Vorbereitung und Durchführung von Wettkämpfen

Tanz

(vgl. BSU Gymnastik und Tanz)

1 Gesundheit (→ GE)

Das Tanzen trägt zur Gesundheit insbesondere durch die Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten in Einheit von Musik und Bewegung bei und bietet durch seine gestalterischen Aspekte vielfältige Möglichkeiten, Kreativität, Phantasie, Originalität, Musikalität und damit Freude an Musik und Bewegung zu entwickeln. Die tänzerische Erziehung zielt dabei sowohl auf die Entfaltung der individuellen Ausdrucksfähigkeit als auch auf das Erlebnis des

gemeinsamen Tanzens ab. Dies führt zu einer differenzierten Körperwahrnehmung und zu einem erweiterten Körperbewußtsein und stellt einen entspannenden Ausgleich zum All-tag der Schüler dar. Ein wesentlicher Beitrag der tänzerischen Erziehung liegt in der An-leitung zu ästhetischem Bewegungsverhalten sowie zur Pflege der körperlichen Erschei-nung. Je nach Tanz- und Übungsform können in unterschiedlichem Maß die lokale und all-gemeine Ausdauer, Kraftausdauer und Beweglichkeit trainiert werden.

2 Fairneß, Kooperation

Die verschiedenen Interaktionsformen des vielfältigen Tanzangebotes (z.B. Solotänze, Partnertänze, Gruppentänze sowie das gemeinschaftliche Erarbeiten einer Tanzszene) bieten unterschiedliche Erprobungsfelder des sozialen Lernens. Der Tanz wirkt aufgrund seiner Mög-lichkeiten zu direkter persönlicher Darstellung, Begegnung und Auseinandersetzung ge-meinschaftsbildend. Menschliche Begegnungen und Empfindungen (z.B. Liebe, Haß) können auch selbst zum Thema einer Tanzszene gemacht werden. Der Tanz eignet sich besonders für eine fächerübergreifende Projektarbeit, in der die verschiedensten Themen dargestellt werden können (→ z.B. Ku, Mu; → z.B. MT, FR, U). Der Tanzunterricht erfordert das Einüben von Umgangsregeln. Die Zielsetzung einer Präsentation (z.B. bei Schulaufführungen oder Wett-bewerben) motiviert die Schüler bei der Einübung von For-mationen sowohl zur musikalisch-rhythmischen als auch zur sozialen Eingliederung. Gegenseitige Bewe-gungsbeobachtung und -analyse führen zu realistischer Fremdwahrnehmung und Selbstein-schätzung.

3 Umwelt

Die Tanzerziehung schult in besonderer Weise eine bewußte Raumwahrnehmung und die Fähigkeit, den Bewegungsraum entsprechend zu nutzen. Die tänzerische Darstellung von Naturvorgängen soll für die Verletzlichkeit der lebendigen Natur sensibilisieren und zu einen rücksichtsvollen Umgang mit ihr führen. Darüber hinaus lernen die Schüler, reale und imaginäre Welten in Tanzszenen sichtbar zu machen (z.B. Unterwasserwelt, Hektik der Großstadt). Der Tanz als kulturelles Phänomen (z.B. Folklore, ethnischer Tanz) soll auch durch die körperliche Erfahrung Verständnis für fremde Kulturen wecken. Die Schüler erleben, daß die meisten Tanzformen jederzeit und überall ohne besonderen Aufwand und materielle Voraussetzungen spontan verwirklicht werden können.

4 Leisten, Gestalten, Spielen (→ MB)

Pro Schuljahr ist aus mindestens **zwei** der folgenden vier Tanzbereiche je ein Tanz aus-zuwählen:

Folkloretanz(tradierte Partner- und Gruppentänze heimatlicher und fremdländischer Herkunft, z.B. Volkstänze aus Bayern, Volkstänze aus Israel)

Ethnischer Tanz(z.B. afrikanischer Tanz, asiatischer Tanz, orientalischer Tanz, brasilianische Samba, Flamenco)

Gesellschaftstanz(z.B. Standardtänze, lateinamerikanische Tänze, Rock 'n' Roll, Modetänze, höfische Tänze)

Künstlerischer Tanz (z.B. Jazztanz, Modern Dance, Ausdruckstanz, Steptanz, Ballett)

Technik

Einführung: Aufstellungsformen, Haltungen, Fassungen, Schritte und Drehungen

Fortführung: Sprünge, Hebungen, Bodenelemente und Akrobatikteile

Kreativität und Ausdruck

Die Schüler sollen zum phantasievollen Entwickeln eigener Kompositionen und Improvisationen sowie zum Experimentieren mit verschiedenen Bewegungsbegleitungen (z.B. Instrumente, Klanggesten) angeregt werden. Die individuellen Ausdrucksfähigkeiten werden mit dem Partner, in der Gruppe und in der Einzeldarstellung entwickelt und verbessert.

Sportartspezifische Kondition und Koordination

Es werden die in den Tanzformen geforderten konditionellen und koordinativen Fähigkeiten durch altersgemäße Trainingsformen verbessert.

Theorie

Fachsprache; Tanz und Brauchtum; Kulturgeschichte des Tanzes; choreographische und musikalische Grundkenntnisse; Bewegungsanalyse und Fehlerkorrektur; evtl. Bühnentechnik (v.a. Bühnenbild, Licht, Ton, Requisiten, Kostüme, Maske); Wettkampfbestimmungen

Tennis

1 Gesundheit (→ GE)

Tennis trägt zur Gesundheit insbesondere durch die Verbesserung der Kraftausdauer (v.a. der Bein-, Rumpf- und Schlagarmmuskulatur) sowie der koordinativen Fähigkeiten bei. Um das Verletzungsrisiko zu verringern, das bei falscher Technik und schnellkräftigen Lauf-, Sprung- und Schlagbewegungen entsteht, sowie zur Vorbeugung muskulärer Dysbalancen (z.B. aufgrund der einseitigen Beanspruchung von Rücken- und Schlagarmmuskulatur), sind vorbereitende und ausgleichende, den gesamten Körper umfassende Lockerungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen notwendig. Die Schüler sollen zudem grundlegende Sicherheitsmaßnahmen (z.B. sorgfältiges Aufwärmen, Schutz vor UV-Strahlung) kennenlernen und Grundkenntnisse über die richtige Ernährung beim Tennis (z.B. Ausgleich des Elektrolyt- und Flüssigkeitsverlustes bei Turnieren) erwerben.

2 Fairneß, Kooperation

Durch geeignete Spiel- und Übungsformen erfahren die Schüler, daß Tennis unter den Zielsetzungen des Für-, Mit- und Gegeneinanders gespielt werden kann (z.B. Zuspiel aus dem Balleimer; möglichst langer Ballwechsel; Wettkampf). Die Schüler lernen, sich am Verhalten des Partners zu orientieren und ihr eigenes Handeln danach auszurichten. Das Tennisspiel soll in besonderem Maß vom fairen Verhalten der Spieler bestimmt werden (z.B. Anzeigen von Linienbällen). Sie übernehmen selbst die Rolle des Schiedsrichters und üben dabei, die Spielhandlungen als regelgerecht oder regelwidrig einzustufen. Durch gemeinschaftliches Lernen und durch die Mithilfe bei der Vorbereitung und Durchführung von Wettspielen und Turnieren üben sie die Übernahme von Verantwortung ein. Sie lernen zudem, die Bewegungsausführungen ihrer Mitschüler zu beurteilen und Fehler zu korrigieren.

3 Umwelt (→ U)

Die Schüler erleben spezifische Rahmenbedingungen (z.B. begrenzte Spielfläche) und erfahren, daß sich das Tennisspiel leicht durch Veränderung seiner Spielfeldgrößen und Regeln an verschiedene Spielgelegenheiten anpassen läßt (z.B. im Pausenhof, in der Sporthalle). Sie lernen, daß die Schaffung von Tennisplätzen gegenüber der Erhaltung von Naturlandschaften sorgfältig abgewogen werden muß. Die Schüler werden zu schonendem Umgang mit der Ausrüstung und den Geräten und zur Sauberhaltung der Übungs- und Wettkampfstätten angehalten.

4 Leisten, Gestalten, Spielen

4.1 Einführung

Technik und Taktik

- an Schläger und Ball gewöhnen (auch über verschiedene Spielgeräte wie z.B. Holzbrett, Softball)
- Grundschnitte: Vorhand; Rückhand; Flugball mit der Vor- und Rückhand; Aufschlag
- taktisches Verhalten in verschiedenen Spielsituationen im Einzel und im Doppel (u.a. Stellungsspiel, Grundlinienspiel, Halbfeldspiel, Netzangriff)

Sportartspezifische Kondition und Koordination

Verbessern der Schnelligkeit, Schnellkraft, Kraftausdauer, Beweglichkeit, Gewandtheit, Reaktions- und Antizipationsfähigkeit durch altersgemäße Spiel-, Trainings- und Wettkampf-
formen

Theorie

Fachsprache; Ballverhalten; Materialkunde; Spielregeln

4.2 Fortführung

Technik und Taktik

Die unter 4.1 erlernten Grundtechniken werden unter höherer Belastung und in komplexeren Übungs- und Spielformen vertieft und erweitert:

- Spezialschläge: Topspin, Slice, Stop, Halbflugball (je Vor- und Rückhand); Lob; Überkopfball; Aufschläge mit Drall
- Grund- und Spezialschläge situationsgerecht anwenden
- Netzangriff nach Aufschlag oder Return
- Taktik des Einzel-, Doppel- und gemischten Doppelspiels

Sportartspezifische Kondition und Koordination

Die Anforderungen an die Schnelligkeit, Schnellkraft, Kraftausdauer, anaerobe Ausdauer, Beweglichkeit sowie an die koordinativen Fähigkeiten werden durch komplexe Übungsformen, in die Lauf- und Schlagtechniken eingebunden werden, erhöht.

Theorie

Spielregeln; Trainingsmethoden; Bewegungsanalyse und Fehlerkorrektur; Vorbereitung und Durchführung von Wettspielen und Turnieren

Tischtennis

1 Gesundheit (→ GE)

Tischtennis trägt zur Gesundheit insbesondere durch die Verbesserung der koordinativen und psychischen Fähigkeiten (u.a. Reaktion und Konzentration) bei. Um das Verletzungsrisiko zu verringern, das bei falscher Technik sowie schnellkräftigen Schlag- und Laufbewegungen entsteht, sind vorbereitende und ausgleichende, den gesamten Körper umfassende Lockerungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen notwendig. Die Schüler sollen zudem grundlegende Sicherheitsmaßnahmen (z.B. sorgfältiges Aufwärmen, sicherer Auf- und Abbau der Tische, Beachten der Sicherheitsabstände zwischen den Tischen) kennenlernen und Grundkenntnisse über die richtige Ernährung beim Tischtennis erwerben.

2 Fairneß, Kooperation

Durch geeignete Spiel- und Übungsformen erfahren die Schüler, daß Tischtennis unter den Zielsetzungen des Für-, Mit- und Gegeneinanders gespielt werden kann (z.B. Zuspiel aus dem Balleimer; möglichst lange Ballwechsel; schnelles Erzielen eines Punktes). Die Schüler lernen, sich am Verhalten des Partners zu orientieren und ihr eigenes Handeln danach auszurichten. Das Tischtennispiel soll in besonderem Maß vom fairen Verhalten der Spieler bestimmt werden (dazu gehört z.B. das Anzeigen von Kantenbällen). Die Spieler übernehmen selbst die Rolle des Schiedsrichters und üben dabei, die Spielhandlungen als regelgerecht oder regelwidrig einzustufen. Durch gemeinschaftliches Lernen und durch die Mithilfe bei der Vorbereitung und Durchführung von Wettspielen und Turnieren üben sie die

Übernahme von Verantwortung ein. Sie lernen zudem, die Bewegungsausführungen ihrer Mitschüler zu beurteilen und Fehler zu korrigieren.

3 Umwelt

Die Schüler erleben spezifische Rahmenbedingungen (z.B. begrenzte Spielfläche und Aktionsräume) und lernen Tischtennis im Rahmen verschiedener Spielgelegenheiten kennen (z.B. im Pausenhof, in der Sporthalle). Sie werden zu schonendem Umgang mit der Ausrüstung und den Geräten und zur Sauberhaltung der Übungs- und Wettkampfstätten angehalten.

4 Leisten, Gestalten, Spielen

4.1 Einführung

Technik und Taktik

- sich an Schläger, Ball und Tisch gewöhnen
- mit Vor- und Rückhand spielen
- mit verschiedenen Rotationsarten des Balls spielen: Vor- und Rückhandschupfen, Vorhand- und Rückhandkonter; Vorstufen des Vorhandtopspins; Block; Aufschläge mit Über- und Unterschnitt
- Bälle mit unterschiedlicher Rotation spielen; Plazieren; Stellungsspiel; Tempowechsel

Sportartspezifische Kondition und Koordination

Verbessern der Schnelligkeit, Schnellkraft, Kraftausdauer, Beweglichkeit, Gewandtheit, Reaktions- und Antizipationsfähigkeit durch altersgemäße Spiel-, Trainings- und Wettkampf-formen

Theorie

Fachsprache; Ballverhalten; Materialkunde; Spielregeln

4.2 Fortführung

Technik

Die unter 4.1 erlernten Grundtechniken werden unter höherer Belastung und in komplexeren Übungs- und Spielformen vertieft und erweitert:

- Vorhandtopspin; Endschlag; Aufschlagvarianten
- Einführung des Rückhandtopspins
- Abwehrschläge

Taktik

- Taktik des Einzel- und Doppelspiels
- Schläge mit Vorwärts- und Rückwärtsrotation zielgerichtet anwenden

- taktische Lösungen gegen unterschiedliche Spielsysteme und Spielertypen
- Auf- und Rückschlagspiel variieren
- das Spielverhalten an die Schlägerbeläge des Gegners anpassen

Sportartspezifische Kondition und Koordination

Die Anforderungen an die Schnelligkeit, Schnellkraft, Ausdauer und Beweglichkeit werden gesteigert, Gewandtheit, Reaktion und Konzentration unter variablen Bedingungen trainiert.

Theorie

Spielregeln; Trainingsmethoden; Bewegungsanalyse und Fehlerkorrektur; weiterführende Materialkunde; Vorbereitung und Durchführung von Wettspielen und Turnieren

Volleyball (vgl. BSU Sportspiele)

1 Gesundheit (→ GE)

Volleyball trägt zur Gesundheit insbesondere durch die Verbesserung der koordinativen und psychischen Fähigkeiten (z.B. Konzentration, Umgang mit Emotionen) bei. Um das Verletzungsrisiko zu verringern, das bei falscher Technik oder schnellkräftigen Angriffs- und Verteidigungsaktionen entsteht, sowie zur Vorbeugung muskulärer Dysbalancen (z.B. aufgrund der einseitigen Beanspruchung der Rumpfmuskulatur), sind vorbereitende und ausgleichende, den gesamten Körper umfassende Lockerungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen notwendig. Die Schüler sollen zudem grundlegende Sicherheitsmaßnahmen (u.a. sorgfältiges Aufwärmen, Beseitigung von Gefahrenquellen innerhalb des Spielfeldes, z.B. Bälle, Netzkurbel) kennenlernen und Grundkenntnisse über die richtige Ernährung beim Volleyball (z.B. Elektrolyt- und Flüssigkeitszufuhr bei Turnieren) erwerben.

2 Fairneß, Kooperation

Durch das spezifische Regelwerk des Volleyballspiels erleben die Schüler ihre direkte Abhängigkeit von der Spielleistung der Mitschüler und erfahren die Notwendigkeit, ihre individuellen Fähigkeiten mannschaftsdienlich einzusetzen. Hierdurch lernen sie, sich über gute Leistungen der Mitspieler zu freuen, Fehler hinzunehmen sowie Erfolg und Mißerfolg gemeinsam zu verarbeiten. Durch geeignete Spiel-, Übungs- und Wettkampfformen erfahren die Schüler, daß Volleyball unter den Zielsetzungen des Für-, Mit- und Gegeneinanders gespielt werden kann, und lernen hierfür erforderliche Spielpositionen, Rollen und taktische Aufgaben kennen, die sie allmählich flexibler gestalten. Mit zunehmender Erfahrung übernehmen sie selbständig Schiedsrichteraufgaben und üben dabei, die Spielhandlungen als regelgerecht oder regelwidrig einzustufen. Durch gemeinschaftliches Lernen und durch die Mithilfe bei der Vorbereitung und Durchführung von Wettspielen und Turnieren üben sie die Übernahme von Verantwortung ein. Sie lernen zudem, die Bewegungsausführungen ihrer Mitschüler zu beurteilen und Fehler zu korrigieren.

3 Umwelt

Die Schüler erleben spezifische Rahmenbedingungen (z.B. begrenzte Spielfläche) und erfahren, daß die Veränderung von Spielfeldgröße, Spielerzahl und Regelwerk zu unterschiedlichen Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten führt. Volleyball kann überall dort gespielt werden, wo ein geeignetes Spielfeld vorhanden ist und ein Netz oder eine Leine gespannt werden kann (z.B. in Parkanlagen, am Strand). Die Schüler werden zu schonendem Umgang mit den Geräten, zur Sauberhaltung der Übungs- und Wettkampfstätten sowie zur Rücksichtnahme gegenüber ruhesuchenden Anwohnern angehalten.

4 Leisten, Gestalten, Spielen

Technik

Die im Basissportunterricht vermittelten Grundtechniken werden intensiv geübt; hinzu kommen weitere Techniken:

- Aufschlag: u.a. Zielaufschläge, Aufschlagvarianten (z.B. Flatteraufschlag)
- Annahme: u.a. die Annahmegerauigkeit aus verschiedenen Spielfeldpositionen verbessern
- Zuspiel: Zuspielvarianten (u.a. oberes Zuspiel vorwärts und rückwärts mit unterschiedlichen Flugkurven, Zuspiel aus dem Hinterfeld, unteres Zuspiel)
- Angriff: u.a. Abstimmen des Timings von Schlag und Finte auf unterschiedliche Zuspielarten und -höhen, zielgerichteter Angriff
- Block: u.a. Positionsblock (v.a. Bewegung zum Ort des Blocksprungs, Timing des Blocks), Doppelblock
- Feldverteidigung: verschiedene Abwehrtechniken in Abhängigkeit von der Spielsituation, u.a. Hechtbagger, Rollen, beidhändige Abwehr vor der Brust

Taktik

Verbessern des taktischen Verhaltens in verschiedenen Spielsituationen:

- individuelle Taktik: von Einfach- zu Auswahlreaktionen
- Gruppentaktik: z.B. Sequenz "Annahme - Zuspiel - Angriff"
- Mannschaftstaktik: Varianten des Annahme- (z.B. Fünfer-, Viererriegel), Angriffs- (z.B. Zuspiel von verschiedenen Netzpositionen oder durch Läufer) und Abwehrsystems (z.B. vor- oder zurückgezogene Position VI)

Sportartspezifische Kondition und Koordination

Die Anforderungen an die Schnelligkeit, Schnellkraft und Schnellkraftausdauer, Beweglichkeit, Reaktions-, Orientierungs- und Antizipationsfähigkeit werden durch altersgemäße Spiel-, Trainings- und Wettkampfformen erhöht.

Theorie

Fachsprache; Spielregeln; taktische Grundsätze, Kenntnis und Analyse von Spielsystemen; Trainingsmethoden; Bewegungsanalyse und Fehlerkorrektur; Vorbereitung und Durchführung von Wettspielen und Turnieren