

# Übersicht über die Inhalts-/Bewegungsfelder der Jahrgangsstufen 5-10

	Bewegungsfelder	Klasse 5	Klasse 6	Klasse 7	Klasse 8	Klasse 9	Klasse 10	Bemerkung
1	<b>Spiele</b>	Vom sportspielübergreifenden zum sportspielgerichtetem Lernen	Basketball <b>Überprüfung:</b> Parkour + Spiel  Floorball <b>Überprüfung:</b> Parkour + Spiel	Badminton/ Speedminton <b>Überprüfung:</b> Spiel + Aufschlag	Handball <b>Überprüfung:</b> Technik + Spiel	Volleyball <b>Überprüfung:</b> Oberes + unteres Zuspiel  Vertiefung Basketball <b>Überprüfung:</b> Korbleger + Freiwurf + Spiel	Vertiefung Volleyball <b>Überprüfung:</b> Technik + Spiel 2:2  Spiele aus aller Welt präsentieren  <b>Überprüfung:</b> Präsentation	
2	<b>Bewegen an und mit Geräten</b>	turnerische Elemente erlernen <b>Überprüfung:</b> Boden vw+rw Rolle, Kopfstand  Sprung Grätsche	Turnerische Fertigkeiten vertiefen  Minitramp <b>Überprüfung:</b> Boden, Balken, Sprung, Barren	Le Parkour <b>Überprüfung:</b> Präsentation einer eigenen Parkours	Turnen / Le Parkour <b>Überprüfung:</b> Barren Rolle+Schulterstand	Selbstständiges Entwerfen und Gestalten einer Gerätekombination bzw. Gerätebahn oder einer Akrobatikaufführung		

3	<b>Bewegungen gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten.</b>		Jump Style <b>Überprüfung:</b> Gruppenpräsentation	Rope Skipping <b>Überprüfung:</b> Speedskipping, Einzel-/Gruppenkür		Step-Aerobic/ Aerobic (fakultativ)		
4	<b>Laufen-Springen-Werfen</b>	Leichtathletik  Laufen, Springen und Werfen  <b>Überprüfung:</b> BJS	Leichtathletik  <b>Überprüfung:</b> BJS	Leichtathletik  <b>Überprüfung:</b> BJS	Leichtathletik  Erlernen Kugelstoßen  <b>Überprüfung:</b> BJS	Leichtathletik  Fakultativ Hochsprung  <b>Überprüfung:</b> BJS	Leichtathletik  Fakultativ Hochsprung  <b>Überprüfung:</b> BJS	
5	<b>Bewegen im Wasser</b>	Schwimmen  Brustschwimmen  <b>Bronze</b>  Coopertest, Technik	Schwimmen  Rückenschwimmen  <b>Silber</b>  Coopertest, Technik	Schwimmen  Kraulen  <b>Gold</b>  Coopertest, Technik				
6	<b>Fahren, Rollen, Gleiten</b>	Bewegungserfahrungen z.B. mit Rollbrett		Schneesportwoche (fakultativ)				

7	<b>Mit/ gegen den Partner Kämpfen</b>		Kräfte messen: schieben, ziehen, widerstehen, ausweichen / Vom unkontrollierten Stürzen zum sicheren Fallen					
8	<b>Den Körper trainieren, die Fitness verbessern</b>	Erlernen Grundfitnessübungen z.B. Liegestütz  Überprüfung:  Fitnessstest	Vertiefen der Fitnessübungen  Überprüfung:  Fitnessstest	Vertiefen der Fitnessübungen  Überprüfung:  Fitnessstest	Vertiefen der Fitnessübungen  Überprüfung:  Fitnessstest		Fitnessrichtungen kennen lernen / präsentieren  Überprüfung:  Präsentation	