

Kurs: E1/2 - B



Zeit: Mo.7./8. Std.

Kursprofile 2026/2027

1. Inhaltsfeld: Spielen: Basketball – Vom klassischen Spiel zum Streetball

2. Inhaltsfeld: Bewegung gestalten: Rope Skipping – Mehr als Seilspringen

3. Inhaltsfeld: Den Körper trainieren, die Fitness verbessern: Fitnesstrends – Alternativen zum Gym

Unter Einbezug folgender pädagogischen Perspektiven: Soziale Interaktion, Leisten, Körperwahrnehmung, Ausdruck, Gesundheit

Unter Einbezug folgender Themenfelder: 1) Grundlagen des Bewegungslernens 2) Kooperation und Konkurrenz im Sportspiel 3) Grundlagen sportlichen Trainings

Zu 1: Basketball – Vom klassischen Spiel zum Streetball

In dieser Unterrichtsreihe werden die Grundlagen des Basketballs mit der dynamischen Trendvariante des Streetballs verbunden. Neben dem Erlernen und Wiederholen grundlegender Techniken wie Dribbeln, Passen und Werfen stehen die Regeln der neuen Spielvariante im Mittelpunkt. Darüber hinaus werden grundlegende taktische Elemente vermittelt, um gemeinsam erfolgreichen spielen zu können.

Zu 2: Rope Skipping – Mehr als Seilspringen

In dieser Unterrichtsreihe werden verschiedene Formen des Rope Skipplings und weitere Möglichkeiten des rhythmischen Springens erprobt. Neben dem Erlernen grundlegender Techniken stehen Koordination, Ausdauer und Teamarbeit im Mittelpunkt. Aufbauend werden eigene Choreografien entwickelt, gestaltet und präsentiert.

Zu 3: Fitnesstrends – Alternativen zum Gym?

Schon mal etwas von Hyrox, Tabata oder HIIT gehört? Falls nicht, kein Problem. Es handelt sich dabei um verschiedene Fitnesstrends, die wir in unserem Kurs ausprobieren wollen. Ziel ist es, die eigene Fitness zu steigern und die Trainingsform auf ihre Wirksamkeit zu prüfen. Zu Beginn und am Ende der Einheit wird eure Fitness mithilfe von Sporttests überprüft.

Bewertung:

1. Technik- und Spielüberprüfung im Basketball bzw. Streetball + schriftliche Überprüfung des Regelwerks
2. Entwicklung und Präsentation einer Choreografie
3. Überprüfung der Steigerung im Fitnessbereich durch einen Sporttest + Planung eines eigenen Workouts mithilfe eines Fitnesstrends

Weiterhin wird die mündliche Mitarbeit sowie das Engagement im Unterricht bewertet.

Kurs: E1/2 - C



Zeit: Mo. 7./8. Std.

Kursprofile 2026/2027

1. **Inhaltsfeld „Laufen, Springen, Werfen“: Leichtathletik - Die Faszination der olympischen Kernsportart erleben.**
2. **Inhaltsfeld „Spielen“: Hockey / Floorball - Tempo, Taktik und Teamgeist mit dem Lochball.**
3. **Inhaltsfeld: Bewegung an und mit Geräten: Le Parcours - Die Sporthalle als urbaner Hindernisparcours.**

Unter Einbezug folgender pädagogischer Perspektiven: Leistung & Gesundheit (1), Soziale Interaktion (2), Körperwahrnehmung & Wagnis (3)

Unter Einbezug folgender Themenfelder E1 Bewegungsvorstellung, Bewegungen beobachten, beschreiben und für die Bewegungsausführung nutzen; E2 Regeln vereinbaren und einhalten, Spielgeschehen (Fairplay, Teamgeist, Integration); E3 Training und Anpassung, Belastung und Beanspruchung; E5 Training der konditionellen Fähigkeiten (am Beispiel Kraft)

Zu 1: Leichtathletik - Die Faszination der olympischen Kernsportart erleben.

Im Vordergrund steht das Erwerben und Erweitern von Bewegungswissen in genormten Disziplinen. Ein gezieltes Bewegungsfeedback (ggf. auch videogestützt) trägt zur Verbesserung der jeweiligen Technik bei und ermöglicht das Erreichen der Ziele.

Zu 2: Spielen“: Hockey / Floorball - Tempo, Taktik und Teamgeist mit dem Lochball.

Es werden die Grundfertigkeiten des Hockeyspiels (Anwendung der verschiedenen Balltechniken) thematisiert und Spieltaktiken (Laufwege, Passwege, Abwehr-/Angriffstechniken) erlernt. Dabei soll es schnell zu einem Spiel kommen, bei dem Fairplay im Vordergrund steht.

Zu 3: Le Parcours - Die Sporthalle als urbaner Hindernisparcours. Die Bewegungserfahrung und das Überwinden von Hindernissen stehen im Vordergrund.

Zudem wird auch die turnerisch und rhythmisch orientierte Körper- und Bewegungsschulung gefördert.

Üben, Variieren von gymnastischen Grundformen und Gestalten von Runs stehen hier im Fokus.

Bewertung:

1. Überprüfung einiger Disziplinen der Leichtathletik (Auswahl möglich)
2. Überprüfung der Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit (ggf. auch in Form von Demonstrationen)
3. Überprüfung der Grundtechniken des Hockeys, sowie der spielerischen Fähigkeiten
4. Demonstration einiger Grundelemente von Le Parcours sowie eines Runs

Weiterhin wird die mündliche Mitarbeit sowie das Engagement im Unterricht bewertet. Die Gestaltung **eines Referats (Theorie und Praxis) oder eine schriftliche Überprüfung** pro Halbjahr werden zudem zur Beurteilung herangezogen.

Kurs: E1/2 - D



Zeit: Di. 7./8. Std.

Kursprofile 2026/2027

1. **Inhaltsfeld „Spielen“:** Erwerb von Spielfähigkeit durch das Erlernen grundlegender Techniken, Taktiken und Regeln im Floorball
2. **Inhaltsfeld „Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten“:** Erwerb und Erweiterung koordinativer Fähigkeiten durch die kreative Gestaltung und Präsentation einer BallKoRobics-Kür in einer Gruppe.
3. **Inhaltsfeld „Den Körper trainieren, die Fitness verbessern“:** Erprobung unterschiedlicher Fitnesstrends

Unter Einbezug folgender Themenfelder: E.1 Grundlagen des Bewegungslernens, E.2 Kooperation und Konkurrenz im Sportspiel, E.3 Grundlagen sportlichen Trainings, E.4 Grundlagen sportlicher Leistung - Koordination

Unter Einbezug folgender pädagogischen Perspektiven: Soziale Interaktion & Leisten (1), Körperwahrnehmung (2,3), Ausdruck (2), und Gesundheit (3)

Zu 1: Nach dem Erlangen von Grundtechniken im Floorball stehen Taktik und das gemeinsame Spiel im Vordergrund. Dabei sollen individuelle Fähigkeiten wie Angriffs- und Abwehrtechniken, Laufwege und Passverhalten verbessert werden. Teamgeist und Fairplay steht dabei stets an erster Stelle.

Zu 2: BallKoRobics steht für die Kombination aus Ball, Koordination und Aerobic und ist damit ein Fitnesstraining, welches Koordination mit sportarttypischen Ballbewegungen und Aerobic vereint. Zunächst werden die unterschiedlichen Schrittfolgen erlernt und damit eine Grundlage für die weitere Arbeit im Kurs geschaffen. Innerhalb einer Gruppe entwickelt ihr eine Gruppenchoreographie unter der Berücksichtigung gemeinsam erarbeiteter Bewertungskriterien und der verschiedenen Gestaltungsparameter. Die Gruppenarbeit wird durch die Dokumentation mithilfe eines Portfolios begleitet.

Zu 3: Wir werden unterschiedliche Fitnesstrends (Zumba, Tabata, HIIT, Crossover-Fitness, Step-Aerobic, etc.) kennenlernen, gemeinsam erproben und unsere individuelle Fitness steigern.

Bewertung:

Zu 1: Technik- und spielpraktische Überprüfung

Zu 2: Präsentation einer BallKoRobics-Choreographie sowie die begleitende Dokumentation in einem Portfolio

Zu 3: Planung, Durchführung und Evaluation einer Sportstunde zu einem Fitnesstrend sowie Erstellung eines Handouts

Weiterhin wird die mündliche Mitarbeit sowie das Engagement im Unterricht bewertet. Die Gestaltung **eines Referats (Theorie und Praxis) oder eine schriftliche Überprüfung** pro Halbjahr werden zudem zur Beurteilung herangezogen.

Kurs: E1/2 - E



Zeit: Mi 7./8. Std.

Kursprofile 2026/2027

1. Inhaltsfeld „Spielen“: Ultimate Frisbee – Wenn Fairness auf Wettkampf trifft.
2. Inhaltsfeld „Bewegen an und mit Geräten“: Akrobatik – Gemeinsam Balance, Vertrauen und Bewegungskunst entwickeln.
3. Inhaltsfeld „Den Körper trainieren, die Fitness verbessern“: Ausdauerlauf – Von null auf fünf, Ausdauer entwickeln.

Unter Einbezug folgender pädagogischen Perspektiven: Leisten, Gesundheit, Körperwahrnehmung, Soziale Interaktion, Ausdruck & Wagnis

Unter Einbezug folgender Themenfelder: Grundlagen des Bewegungslernens (E.1), Kooperation und Konkurrenz im Sportspiel (E.2), Grundlagen sportlichen Trainings (E.3) & Grundlagen sportlicher Leistung – Kondition (E.5)

Zu 1: Ultimate Frisbee – Wenn Fairness auf Wettkampf trifft.

Ultimate Frisbee ist ein dynamisches Mannschaftsspiel, das Schnelligkeit, Koordination und taktisches Denken vereint – und dabei vollständig auf Fairplay und gegenseitigen Respekt setzt (Spirit of the Game). Im Mittelpunkt dieser Reihe steht zunächst das Erlernen und Vertiefen grundlegender Wurftechniken sowie das Verstehen der Spielregeln und Grundprinzipien. Aufbauend darauf werden mannschaftstaktische Elemente erarbeitet und in verschiedenen Spielformen angewendet. Durch die Besonderheit des selbstgeleiteten Spiels ohne Schiedsrichter steht die Kommunikation und Eigenverantwortung gezielt im Fokus.

Zu 2: Akrobatik – Gemeinsam Balance, Vertrauen und Bewegungskunst entwickeln.

Akrobatik verbindet Kraft, Gleichgewicht, Körperspannung und gegenseitiges Vertrauen auf einzigartige Weise. In dieser Unterrichtsreihe werden grundlegende akrobatische Elemente in Partner- und Gruppenarbeit erlernt. Dabei stehen Sicherheit, Körperkontrolle und die Kommunikation zwischen den Beteiligten stets im Vordergrund. Ziel ist die Entwicklung, Einübung und Präsentation einer gemeinsamen akrobatischen Kür, in der die erlernten Elemente kreativ miteinander verbunden werden.

Zu 3: Ausdauerlauf – Von null auf fünf, Ausdauer entwickeln.

Ein Langstreckenlauf – mit dem richtigen Training für jeden erreichbar. Im Mittelpunkt dieser Unterrichtsreihe steht die Entwicklung der aeroben Ausdauerfähigkeit im Inhaltsfeld Fitness. Weiterhin werden verschiedene Trainingsmethoden kennengelernt und die Belastung wird eigenverantwortlich mit unterschiedlichen Hilfsmitteln gesteuert. Grundlegende Lauftechnik sowie der gesundheitliche Nutzen regelmäßigen Ausdauertrainings werden ergänzend thematisiert. Ziel ist die erfolgreiche Absolvierung eines Langstreckenlaufs.

Bewertung

Zu 1 (Ultimate Frisbee): Die Leistungsüberprüfung erfolgt durch eine Technik- und Spielüberprüfung, in der die sportartspezifischen Wurftechniken sowie die Spielfähigkeit in realen Spielsituationen bewertet werden. Ergänzend dazu gestalten die Schülerinnen und Schüler eigenständig eine Aufwärmphase oder stellen eine taktische Spielsituation vor – wahlweise mit kurzer schriftlicher Ausarbeitung.

Zu 2 (Akrobatik): Die Gruppenakrobatik-Kür dient als praktische Prüfung. Bewertet werden die Qualität der Ausführung, die Kreativität der Gestaltung sowie die Sicherheit und Kooperation innerhalb der Gruppe.

Zu 3 (Fitness): Die Leistungsüberprüfung erfolgt durch den abschließenden Langstreckenlauf, der als praktische Prüfung absolviert wird. Bewertet werden sowohl die erzielte Zeit als auch die individuelle Leistungsverbesserung im Vergleich zu einem Eingangstest. Das geführte Lauftagebuch fließt ergänzend in die Bewertung ein.

In allen Inhaltsfeldern werden Engagement, kontinuierliche Mitarbeit und der persönlicher Lernfortschritt in die Gesamtbewertung einbezogen.

Kurs: E 1/2 - F



Zeit: Mi 7./8. Std.

Kursprofile 2026/2027

1. Inhaltsfeld „Laufen, Springen, Werfen“: Leichtathletik

2. Inhaltsfeld „Rollen, Gleiten, Fahren“: Radfahren

3. Inhaltsfeld „Spielen“: Volleyball

Unter Einbezug folgender pädagogischen Perspektiven: Leistung, Kooperation und Gesundheit
Unter Einbezug folgender Themenfelder: E.1 Grundlagen des Bewegungslernens, E.2 Kooperation und Konkurrenz im Sportspiel, E.3 Grundlagen sportlichen Trainings, E.4 Grundlagen sportlicher Leistung - Kondition

Zu 1: Die Leichtathletik bietet vielfältige Möglichkeiten die eigene Leistungsfähigkeit zu erproben und zu verbessern. Im Rahmen dieses Kurses werden ausgewählte Disziplinen des leichtathletischen Mehrkampfes erarbeitet und in einem Dreikampf (je eine Disziplin aus den Bereichen Lauf, Sprung und Wurf) erprobt. Obwohl die Leichtathletik eine Individualsportart ist, berücksichtigt dieser Kurs im besonderen Maße Fairness und Teamfähigkeit. In vielfältigen Trainingssituationen nutzen wir geeignete Trainingsmittel zur Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit und Schnellkraft.

Zu 2: Das Radfahren zählt für viele zur täglichen Beschäftigung. Doch nicht nur als Transportmittel für den Weg zur Schule ist das Rad eine gute Abwechslung. Auch als Sportgerät kann es zur Steigerung der eigenen Fitness eingesetzt werden. Im Verlauf des Kurses werden wir uns dem Fahrrad daher aus verschiedenen Perspektiven nähern und es dabei insbesondere als Sportgerät kennenlernen. Auf kleineren und größeren Ausfahrten wollen wir Möglichkeiten erproben um unsere Ausdauerleistungsfähigkeit zu steigern. Weiterhin werden wir uns mit ausgewählten Übungen unsere Fahrtechnik verbessern und damit die Sicherheit auf dem Fahrrad erhöhen. Für den Kurs stehen geeignete Fahrräder in der Schule zur Verfügung.

Zu 3: Nach einer anfänglichen Erarbeitung der Grundschnitte widmen wir uns der taktischen Anwendung dieser. In verschiedenen Spielformen des Volleyballs erproben wir die erarbeiteten Inhalte. Neben den technischen Elementen des Spiels wird ein belastbares Regelwissen erarbeitet um einen reibungsarmen Spielfluss gewährleisten zu können. Ein Exkurs zum Beachvolleyball ist denkbar und wird angestrebt.

Bewertung:

1. Überprüfung der Leistungsfähigkeit in einem leichtathletischen Dreikampf
2. MTB-Fahrtechnikparcours
3. MTB-Zeitfahren
4. Demonstrationsprüfung der Grundschnitte im Volleyball
5. Überprüfung der Spielfähigkeit im Volleyball

Weiterhin wird die mündliche Mitarbeit sowie das Engagement im Unterricht bewertet. Die Gestaltung **eines Referats (Theorie und Praxis)** pro Halbjahr kann zudem zur Beurteilung herangezogen werden.

Wichtig: Für die Durchführung des Teilbereiches *Mountainbike* ist es möglicherweise erforderlich ein eigenes, verkehrstüchtiges Mountainbike und in jedem Fall einen eigenen Helm mitzubringen!