



Sportkurse am ÖDG

Inhalt

Inhalt	1
Organisation der Sportkurse in der gymnasialen Oberstufe	2
Übersichtsdarstellung der Sportkurse	2
Grundlegende Fähigkeiten (Leistungskontrollen und Werte)	3
Leichtathletik	4
Gerätturnen	6
Gymnastik / Tanz	8
Basketball	10
Fußball	13
Volleyball	15
Unihockey	18
Badminton	21
Tischtennis	23
Schwimmen	24
Ski Alpin	25



Organisation der Sportkurse in der gymnasialen Oberstufe

Das Kursangebot wird durch die Fachkonferenz entsprechend der materiell technischen, organisatorischen und personellen Möglichkeiten der Schule festgelegt.

Die SchülerInnen wählen je Kurshalbjahr einen Sportkurs aus, es besteht jedoch kein verbindlicher Anspruch. In den vier Kurshalbjahren ist mindestens eines wahlweise mit dem Stoffgebiet Leichtathletik oder Gerätturnen zu belegen. Für die inhaltliche Gestaltung sind die in den einzelnen Stoffgebieten ausgewiesenen Lernziele zur Herausbildung personaler, fachlicher und sozialer Kompetenzen bestimmend.

Eine Teilnahme am Sportunterricht ist verbindlich. Liegt eine vollständige oder teilweise Befreiung vor (Siehe Erlass „Befreiung vom Schulsport“), sind die von der aktiven Teilnahme befreiten SchülerInnen zur Anwesenheit verpflichtet, wenn es der Freistellungsgrund zulässt. Sie sind in den kognitiven Lernprozess einzubeziehen und können angemessene Aufgaben (SchiedsrichterIn, ProtokollantIn, HelferIn) erfüllen. In jedem Fall bedarf es der Rücksprache mit den verantwortlichen FachlehrerInnen und im Einzelfall mit dem Oberstufenkoordinator.

Die Fachkonferenz entscheidet über Anzahl und Formen der Lernkontrollen. Möglich sind:

- unterrichtsbegleitende Kontrollen
- Überprüfungen am Ende eines Teilgebietes
- Aufzeichnungen von Unterrichtsbeobachtungen
- Theoretische Erstellung und/oder praktische Umsetzung von Stunden
- und/oder Stundenteilen
- Klausurleistung

Grundlagen der Leistungsbewertung bilden dabei:

- das Können
- individuelle Leistungsvoraussetzungen
- der Lernfortschritt
- das sozial-affektive Verhalten

Das Können ist bei der Leistungsbewertung die dominierende Größe. Unter Berücksichtigung pädagogischer Aspekte kann die Note jedoch um einen Notenpunkt angehoben bzw. abgesenkt werden. Es ist darauf zu achten, dass ein ausgewogenes Verhältnis zwischen objektiv messbaren und subjektiv zu bewertenden Leistungen gewahrt wird. Zeitpunkt, Anforderungen, Verfahrensweisen und transparente Bewertungskriterien werden den SchülerInnen bekannt gegeben.

Übersichtsdarstellung der Sportkurse








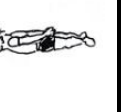
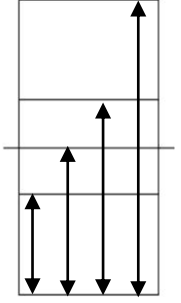
- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Leichtathletik• Gerätturnen• Gymnastik / Tanz• Basketball• Fußball• Volleyball• Unihockey• Badminton• Tischtennis• Schwimmen• Ski alpin | } Allgemeine Sporttheorie <ul style="list-style-type: none">• theoretische Inhalte der Kurse• Lernbereich Sport und Gesundheit• Lernbereich Bewegungslernen und Training• Lernbereich Sport und Gesellschaft |
|---|---|

In jedem Kurs können noch in eigenem Ermessen folgende grundlegende Fähigkeiten mittels der nachfolgend aufgeführten Leistungskontrollen bewertet werden:

- Kraft
- Ausdauer
- Schnelligkeit
- Koordination
- Beweglichkeit

In der folgenden Einzeldarstellung werden die jeweiligen Sportkurse, verbindliche Inhalte und Leistungsbeurteilungen aufgeführt.

Grundlegende Fähigkeiten (Leistungskontrollen und Werte)

Punkte	Endurance (Anzahl)		Stützkraft (Anzahl)		Seilspringen (Anzahl)		Linienlauf (sec)			
	weiblich	männlich	weiblich	männlich	weiblich	männlich	auf Linie setzen		Linie mit einer Hand berühren	
							weiblich	männlich	weiblich	männlich
15	29	32	30	32	150	150	25,0	23,0	22,0	20,0
14	27	30	28	30	140	140	25,5	23,5	22,5	20,5
13	25	28	26	28	130	130	26,0	24,0	23,0	21,0
12	24	27	24	26	120	120	26,5	24,5	23,5	21,5
11	22	26	22	24	110	110	27,0	25,0	24,0	22,0
10	20	25	20	22	100	100	27,5	25,5	24,5	22,5
09	19	23	19	20	95	95	28,0	26,0	25,0	23,0
08	17	22	18	18	90	90	28,5	26,5	25,5	23,5
07	15	21	16	17	85	85	29,0	27,0	26,0	24,0
06	13	19	14	16	80	80	30,0	28,0	27,0	25,0
05	12	17	13	15	75	75	31,0	29,0	28,0	26,0
04	10	15	12	14	70	70	32,0	30,0	29,0	27,0
03	8	12	10	12	65	65	33,0	31,0	30,0	28,0
02	7	10	8	10	60	60	34,0	32,0	31,0	29,0
01	6	6	6	8	55	55	35,0	33,0	32,0	30,0
Erklärung	Position 1:  Position 2:  Position 3:  Position 4: 		Position 1:  Position 2:  Position 3:  Position 4: 		<ul style="list-style-type: none"> Anzahl der Seildurchschläge in 60 Sekunden Sprünge mit beiden Beinen Sprungseil schwingt vorwärts 		Start an Grundlinie (siehe Skizze) auf jede Linie des Volleyballfeldes setzen bzw. jede Linie mit einer Hand berühren, zurücklaufen zur Grundlinie usw. 			
	<ul style="list-style-type: none"> Anzahl der Wiederholungen in 60 Sekunden Ausgangsposition ist der Hockstütz aus dieser Position rückwärts in den Liegestütz vorlings springen anschließendes Zurückspringen in den Hockstütz und Aufrichten in den Stand 		<ul style="list-style-type: none"> Anzahl der Wiederholungen in 60 Sekunden Ausgangsstellung ist die Bauchlage die Hände berühren sich auf dem Rücken Aufsetzen der Hände in Schulterhöhe auf dem Boden und Armstrecken in den Liegestütz Berühren der linken Hand mit der rechten Hand oder umgekehrt danach Arme beugen, Bauchlage, Hände berühren sich auf dem Rücken Hüftgelenkwinkel 180° und Armstreckung 							

**Teilnahme am Magdeburg Marathon
in Kurs 11/1 oder Kurs 12/1:**

Notenpunkte	zu erbringende Leistung
13	13 Km ohne Zeitvorgabe
14	13 Km in 1:10 - 1:20
15	13 Km unter 1:10 oder 21 Km ohne Zeitvorgabe

Leichtathletik

Inhalte

Einführung in den Kurs

- Belehrung
- Kursplan
- Modalitäten Leistungskontrollen
- Modalitäten der Erarbeitung und Durchführung von allgemeinen und spezifischen Erwärmungen

Lauf

- Anwendung der Hoch- und Tiefstarttechniken
- 100m Sprint
- 400m Langsprint
- Übungen zu Staffelläufen
- 2000m/3000m Lauf
- 25' / 35' Lauf

Sprung

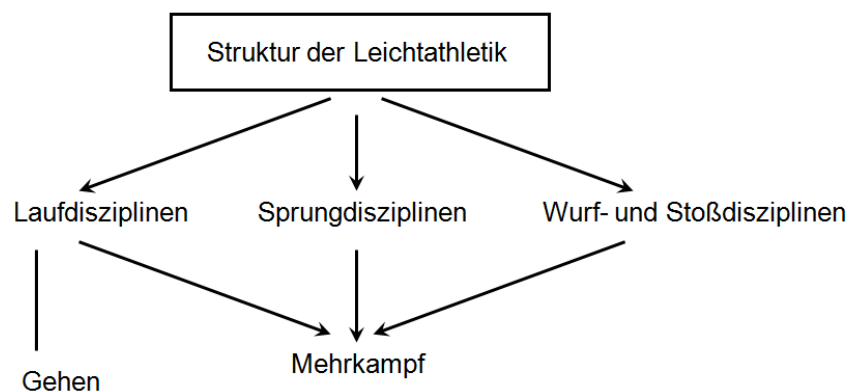
- Vervollkommnung der Weitsprungtechnik (Hangweit- und/ oder Schrittweitsprung)
- Vervollkommnung der individuellen Hochsprungtechnik (Flop / Wälzer / Schere)

Stoß

- Anwendung der O'Brian Technik im Kugelstoßen

Sammeln von Bewegungserfahrungen

- Hürdenlauf
- Mehrfachsprünge – Dreisprung
- Schleuderball – Diskuswurf – Speerwurf





Fachschaft Sport:

Herr Angerstein, Herr Hanysek, Frau Hinrichsmeyer, Frau Kleine, Frau Krufke, Herr Petersen, Frau von Saleski, Herr Schubert

Leistungskontrollen

Punkte	100m Lauf aus dem Tiefstart		400m Lauf aus dem Hochstart		2000m/3000m Lauf		25' / 35' Ausdauerlauf (ohne Gehen)		Cooper		Weitsprung		Hochsprung		Kugelstoß		Dreierhop		
	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	
15	14,4	12,1	71,3	60,8	8:21	10:39	4700m	7400m	2900m	3100m	4,39m	5,49m	1,28m	1,55m	7,85m	9,84m	6,60m	8,23m	
14	14,5	12,2	72,0	61,2	8:30	10:53	4500m	7000m	2700m	2900m	4,30m	5,40m	1,27m	1,53m	7,73m	9,65m	6,47m	8,07m	
13	14,6	12,3	72,7	61,6	8:39	11:07	4300m	6800m	2500m	2800m	4,21m	5,31m	1,26m	1,51m	7,61m	9,46m	6,35m	7,93m	
12	14,7	12,4	73,3	62,1	8:48	11:17	4000m	6400m	2300m	2600m	4,15m	5,24m	1,24m	1,49m	7,50m	9,25m	6,24m	7,78m	
11	14,9	12,7	74,5	63,3	9:10	11:35	25'	Durchhalten	35'	2200m	2500m	4,04m	5,08m	1,21m	1,46m	7,22m	8,86m	6,13m	7,63m
10	15,2	12,9	76,0	64,5	9:32	11:55	23'		33'	2100m	2400m	3,92m	4,92m	1,18m	1,43m	6,94m	8,50m	6,02m	7,45m
09	15,7	13,2	78,5	66,0	9:52	12:15	22'		32'	1900m	2200m	3,78m	4,76m	1,15m	1,39m	6,65m	8,17m	5,88m	7,23m
08	16,3	13,4	81,5	67,5	10:11	12:38	20'		30'	1800m	2100m	3,63m	4,60m	1,12m	1,35m	6,35m	7,83m	5,70m	7,01m
07	16,8	13,7	84,0	69,5	10:31	13:05	18'		26'	1700m	2000m	3,48m	4,43m	1,09m	1,31m	6,05m	7,50m	5,51m	6,78m
06	17,2	14,1	86,0	71,0	10:55	13:32	17'		24'	1600m	1900m	3,32m	4,27m	1,06m	1,26m	5,72m	7,17m	5,34m	6,53m
05	17,6	14,4	88,0	72,5	11:30	14:00	15'		22'	1550m	1850m	3,16m	4,11m	1,02m	1,22m	5,40m	6,83m	5,17m	6,28m
04	18,0	14,8	90,0	74,1	12:00	14:28	13'		19'	1500m	1800m	3,00m	3,95m	0,99m	1,18m	5,10m	6,50m	5,00m	6,00m
03	18,4	15,2	91,7	76,6	12:30	14:59	12'		17'	1400m	1700m	2,85m	3,80m	0,96m	1,12m	4,81m	6,20m	4,75m	5,75m
02	18,8	15,6	93,5	79,1	13:00	15:29	11'		15'	1350m	1650m	2,70m	3,65m	0,93m	1,06m	4,54m	5,90m	4,50m	5,45m
01	19,2	16,1	96,0	81,6	13:30	16:00	10'	13'	1300m	1600m	2,50m	3,50m	0,90m	1,00m	4,30m	5,70m	4,20m	5,10m	



Gerätturnen

Inhalte

- Einführung in den Kurs
- Belehrung
- Kursplan
- Modalitäten Leistungskontrollen
- Modalitäten der Erarbeitung und Durchführung von allgemeinen und spezifischen Erwärmungen
- Kräftigungsübungen
- Dehnübungen
- Intensive Erläuterungen im Bereich Helfen und Sichern
- Erarbeitung und Verwendung von Fachbegriffen und Technikmerkmalen
- „Freies Turnen“ – Gruppenkür / Synchronturnen / Gerätekombinationen
- Turnen an Geräten

Boden	
Mädchen	Jungen
<ul style="list-style-type: none">• Rollen vorwärts und rückwärts• Sprungrolle• Handstand / Handstandabrollen• Handstützüberschlag seitwärts (Rad)• Gymnastische Elemente• Handstützüberschlag vorwärts• Fußsprünge	<ul style="list-style-type: none">• Rollen vorwärts und rückwärts• Sprungrolle• Handstand / Handstandabrollen• Felgrolle• Handstützüberschlag seitwärts (Rad)• Gymnastische Elemente• Handstützüberschlag vorwärts• Fußsprünge
In der Leistungskontrolle wird eine fließende Übungsverbinding mit den Pflichtelementen (fett) geturnt. Es können beliebige Elemente ergänzt werden.	
Sprung	
Mädchen	Jungen
Pferd quer (Höhe 1,20m) <ul style="list-style-type: none">• Sprunggrätsche• Sprunghocke• Handstützüberschlag Minitramp <ul style="list-style-type: none">• Fußsprünge• Salto vorwärts• Barani	Kasten/Pferd lang (Höhe 1,20m) <ul style="list-style-type: none">• Sprunggrätsche• Sprunghocke• Handstützüberschlag Minitramp <ul style="list-style-type: none">• Fußsprünge• Salto vorwärts• Barani
Balken (nur Mädchen)	
<ul style="list-style-type: none">• Aufgänge (Auflaufen, Aufhocken einbeinig, Aufhocken zweibeinig, Hockwende)• Gymnastische Elemente (Schritte, Drehungen, Sprünge)• Statische Elemente (Stände ein- und beidbeinig, Unterschenkelstände, Sitz- und Liegepositionen)• Turnerische Elemente (Handstand, Rad, Rolle)• Abgänge (Hocksprung, Grätschsprung, Grätschwinkelsprung, Sprünge mit ½ oder ganzer Drehung, Rad, Radwende, Handstützüberschlag vorwärts) In der Leistungskontrolle wird eine fließende Übungsverbinding mit: <ul style="list-style-type: none">• 1 Element – Aufgang• 2 Elemente – gymnastische Elemente• 2 Elemente – statische Elemente• 2 Elemente – Sprünge• 1 Element – Abgang geturnt. Es können beliebige Elemente ergänzt werden.	



Fachschaft Sport:

Herr Angerstein, Herr Hanysek, Frau Hinrichsmeyer, Frau Kleine, Frau Krufke, Herr Petersen, Frau von Saleski, Herr Schubert

Stufenbarren (Mädchen)

- Aufschwünge
- Umschwünge
- Unterschwünge
- Knieaufschwung mit Griffwechsel zum oberen Holm
- Auf- und Vorhocken der Beine
- Schraubenspreizen
- Abzug- und Abschwungbewegungen
- Stemm- und Aufzugbewegungen
- Abgänge (Hohe Wende, Rad, Unterschwing, Abhocken)

In der **Leistungskontrolle** wird eine fließende Übungsverbindung mit:

- **1 Element – Aufschwung**
- **1 Element – Umschwung**
- **1 Element – Turnen zum oberen Holm**
- **1 Element – Turnen am oberen Holm**
- **1 Element – Abschwung**
- **1 Element – Spreizübung**
- **1 Element – Abgang** geturnt.

Es können beliebige Elemente ergänzt werden.

Barren (Jungen)

- Aufgänge (Hüftaufschwung im Seitverhalten oder rückwärts am Holmenende, Sprung in den Sitz)
- Oberarmstand
- Rolle
- „Kreisen“ in der Holmengasse
- Schwungelemente
- Stemmelemente
- Abgänge (Kreishocke, Flanke)

In der **Leistungskontrolle** wird eine fließende Übungsverbindung mit den Pflichtelementen

- **Aufgang**
- **Oberarmstand**
- **Rolle**
- **Kreisen**
- **Abgang** geturnt.

Es können beliebige Elemente ergänzt werden.

Reck

Da nicht am Hochreck geturnt wird, dient das Reck vorwiegend als Übungsgerät für Auf-, Um- und Unterschwünge.

Benotung der Leistungskontrollen im Boden, Sprung und einem Wahlgerät

Notenpunkte	Erklärung
15 / 14 / 13	<ul style="list-style-type: none"> • Elemente werden fehlerfrei beherrscht • Übungsverbindungen sind harmonisch aufgebaut und werden fließend geturnt • Bewegungsführende Hilfen und Sicherheitsstellungen werden zweckmäßig ausgeführt • Übungsbezeichnungen und Bewegungsabläufe können sicher bezeichnet werden
12 / 11 / 10	<ul style="list-style-type: none"> • Elemente werden beherrscht • Übungsverbindungen werden fließend, aber mit leichten Haltungsfehlern geturnt • Bewegungsführende Hilfen und Sicherheitsstellungen werden sicher ausgeführt • Übungsbezeichnungen und Bewegungsabläufe können erläutert werden
09 / 08 / 07	<ul style="list-style-type: none"> • Elemente werden mit leichten Fehlern im Bewegungsablauf beherrscht • Übungsverbindungen werden ohne Hilfe geturnt, sind aber durch Haltung und Bewegungsfluss • Bewegungsführende Hilfen und Sicherheitsstellungen können angewendet werden • Kenntnisse weisen Lücken auf
06 / 05 / 04	<ul style="list-style-type: none"> • Elemente weisen grobe Fehler auf, können aber mit leichter Hilfe geturnt werden • Übungsverbindungen können nur mit Hilfe geturnt werden • Bewegungsführende Hilfen und Sicherheitsstellungen unterstützen den Lernprozess kaum • nur geringe Kenntnisse vorhanden
03 / 02 / 01	<ul style="list-style-type: none"> • Elemente weisen grobe Fehler auf und können nur mit starker Hilfe geturnt werden • Übungsverbindungen können kaum geturnt werden • Bewegungsführende Hilfen und Sicherheitsstellungen sind unzureichend • Kenntnisse sind sehr lückenhaft



Gymnastik / Tanz

Inhalte

- Einführung in den Kurs
- Belehrung
- Kursplan: Ziele, inhaltliche Schwerpunkte, Verlauf
- Modalitäten der Leistungsbewertung/Inhalte der Leistungskontrollen
- Modalitäten der Erarbeitung und Durchführung von allgemeiner und sportartspezifischer Erwärmung
- Dehnübungen
- Erarbeitung und Verwendung von Fachbegriffen und Technikmerkmalen aus den Bereichen Rhythmische Sportgymnastik und Tanz, Aerobic
- Gymnastik und Tanz- Abgrenzung
- Erscheinungsformen der Gymnastik (Rhythmische Sportgymnastik mit und ohne Handgerät, Funktionelle Gymnastik)
- Erscheinungsformen des Tanzes
- Erscheinungsformen der Aerobic
- Einführung in die Musiktheorie und Bewegungsgestaltung (Choreographieren: Raumwege, Formationen/-wechsel, etc.)
- Eindrücke von Tanzdarbietungen regionaler & nationaler Tanzturniere

Aerobic	
Grundschritte Aerobic <ul style="list-style-type: none"> • Step-Touch • Out-In • Lunge • Grapevine • Pivot-Turn • Mambo • Cha-Cha 	Leistungskontrolle: schülergeleitete Erwärmung (2-3 Schüler), Bewertungskriterien: <ul style="list-style-type: none"> • Einhaltung der dreigliedrigen Struktur: 1.warm up, 2. cardio, 3.cool down, • passende Musikauswahl: <ol style="list-style-type: none"> 1. -128-134 bpm 2. -135 -ca 140 bpm 3. -125 bpm • Übungsauswahl: sinnvoll, zweckgerichtet, abwechslungsreich, fließend angeordnet, gesundheitsorientiert, zeitlich angemessen • Übungsausführung: exakte Demonstration der Bewegungstechnik • Rhythmusgefühl: klar erkennbar motorisch umgesetzt • Einhaltung der vorgegebenen Zeit: 10min • Schülerkorrektur: Bewegungsausführung der Mitschüler wird ggf. korrigiert
Step Aerobic <ul style="list-style-type: none"> • Basic-Step • Knee-Lift • V-Step • Over-the-Top • Leg-Curl 	
Rock`n`Roll	
<ul style="list-style-type: none"> • Grundschrift/ Sechser Schritt • Tanzhaltungen: <ul style="list-style-type: none"> offene Position – geschlossene Position Doppelhandfassung - Kreuzfassung Butterflyfassung - Hüft-Halsfassung • Tanzfiguren: <ul style="list-style-type: none"> Platzwechsel oben – Platzwechsel unten Mühle – Twist Damensolodrehung – Solodrehung für beide Partner Eindrehen - Ausdrehen • Halbakrobatik-Elemente: <ul style="list-style-type: none"> Durchzieher –Rückfaller Aufsitzer: Kniesprung – Grätsche – Hüftsprung 	Leistungskontrolle (Paartanz): Darbietung einer eigenständig entwickelten Choreografie nach Musik, mind. 4 vorgegebene Tanzfiguren und 1 Halbakrobatik-Element, Dauer: mind. 1:30min/ max. 2min.
Gymnastik	
<ul style="list-style-type: none"> • Gymnastische Grundformen ohne Handgerät: Körpertechniken (Stände, Drehungen, Schritte, Sprünge etc.) • Gymnastische Grundformen mit Handgerät: Gerätetechniken (Halten, Schwingen, Schlagen, Wirbeln, Prellen, etc.) • Kombination von o.g. Körper- und Gerätetechniken • Übungskombinationen mit und ohne Handgerät (Ball, Reifen, Band, Seil) 	Leistungskontrolle (Einzelleistung): Darbietung einer eigenständig entwickelten Choreographie nach Musik mit Bewegungstechniken der Gymnastik mit einem selbstgewählten Handgerät, mind. 4 Bewegungstechniken aus der Unterrichtsreihe, Dauer: mind. 1:30 min/ max. 2 min



Benotung der Leistungskontrollen „schülergeleitete Aerobic-Erwärmung“, „Gymnastik-Darbietung (Kür)“ und „Tanz-Darbietung (Kür)“

Notenpunkte	Erklärung
15 / 14 / 13	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungstechniken werden fehlerfrei, mit hoher Bewegungsqualität, in harmonischem Bewegungsfluss und treffendem Bewegungsausdruck ausgeführt • Rhythmus wird jederzeit erfasst und motorisch umgesetzt • Übungsauswahl ist durchgehend zweckgerichtet/ sinnvoll und hat einen hohen Schwierigkeitsgrad • Raumwege sind ideenreich gestaltet und werden exakt eingehalten • variationsreiche und originelle Gestaltung der Darbietung • die vorgegebene Zeit wird eingehalten • Gesamteindruck entspricht o.g. Anforderungen in besonderem Maß
12 / 11 / 10	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungstechniken werden fehlerfrei, in guter Bewegungsqualität, in überwiegend harmonischem Bewegungsfluss und gelungenem Bewegungsausdruck ausgeführt • Rhythmus wird überwiegend erfasst und mit unbedeutenden Differenzen bei der Übereinstimmung von Musik und Bewegung motorisch umgesetzt • Übungsauswahl ist überwiegend zweckgerichtet/ sinnvoll und hat einen angemessenen Schwierigkeitsgrad • Raumwege sind gut gestaltet und werden eingehalten • originelle Gestaltung der Darbietung • die vorgegebene Zeit wird eingehalten • Gesamteindruck entspricht o.g. Anforderungen voll
09 / 08 / 07	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungstechniken werden in befriedigender Bewegungs-qualität (leichte Fehler im Bewegungsablauf), mit kleineren Unterbrechungen im Bewegungsfluss und nicht in allen Teilen gelungenem Bewegungsausdruck ausgeführt • Rhythmus wird teilweise erfasst und mit zeitweiligen Differenzen motorisch umgesetzt • Übungsauswahl ist teilweise zweckgerichtet/ sinnvoll und hat einen mittleren Schwierigkeitsgrad • Raumwege sind ausreichend wechselnd gestaltet und werden mit kleinen Unsicherheiten eingehalten • einfache Gestaltungsvariation der Darbietung • die vorgegebene Zeit wird minimal (5-10sec.) unter-/überschritten • Gesamteindruck entspricht o.g. Anforderungen im Allgemeinen
06 / 05 / 04	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungstechniken werden in ausreichender Bewegungs-qualität (grobe Fehler im Bewegungsablauf), mit häufigen Unterbrechungen im Bewegungsfluss und schwach erkennbarem Bewegungsausdruck ausgeführt • Rhythmus wird selten erfasst und mit bedeutenden Differenzen bei der Übereinstimmung von Musik und Bewegung motorisch umgesetzt • Übungsauswahl ist wenig zweckgerichtet/ sinnvoll und hat einen geringen Schwierigkeitsgrad • Raumwege sind wenig wechselnd gestaltet und werden tw fehlerhaft ausgeführt • geringe Gestaltungsvariation der Darbietung • die vorgegebene Zeit wird deutlich (10-20sec.) unter-/überschritten • Gesamteindruck entspricht unter Einschränkungen noch den o.g. Anforderungen
03 / 02 / 01	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungstechniken werden in mangelhafter Bewegungs-qualität (sehr grobe Fehler im Bewegungsablauf), mit groben Unterbrechungen im Bewegungsfluss und kaum erkennbarem Bewegungsausdruck ausgeführt • Rhythmus wird kaum/nie erfasst und mit wenig Übereinstimmung von Musik und Bewegung motorisch umgesetzt • Übungsauswahl ist kaum/nicht zweckgerichtet/ sinnvoll und hat einen sehr geringen Schwierigkeitsgrad • die vorgegebene Zeit wird erheblich (mehr als 20sec.) unter-/überschritten • Raumwege werden kaum wechselnd gestaltet und mit groben Fehlern ausgeführt • Kaum Gestaltungsvariation in der Darbietung • Gesamteindruck ist stark beeinträchtigt/ o.g. Anforderungen werden kaum beachtet

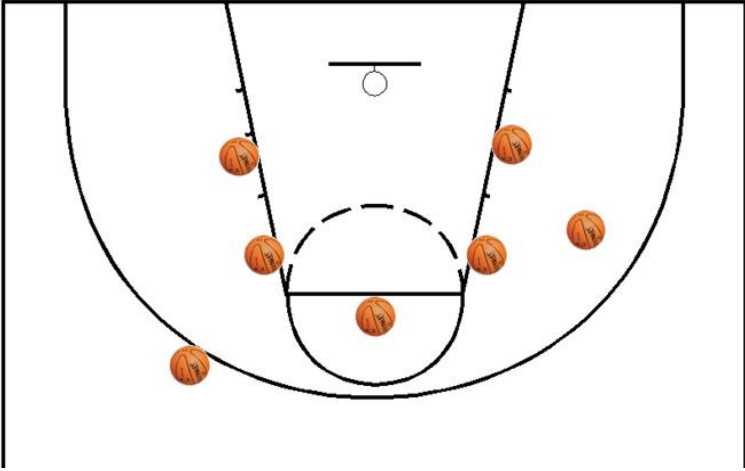
Basketball

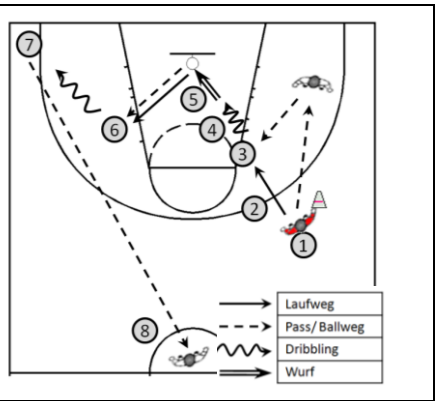
Inhalte

- Einführung in den Kurs
- Belehrung
- Kursplan
- Modalitäten Leistungskontrollen
- Modalitäten der Erarbeitung und Durchführung von allgemeinen und spezifischen Erwärmungen
- Bewegungen, Spielen, Erleben (vielfältige Übungs-, Spiel- und Wettbewerbsformen unter Einbeziehung sportspielspezifischer Elemente mit und ohne Ball zur komplexen Vervollkommnung körperlicher Fähigkeiten und spielmotorischer Fertigkeiten wie auch zur weiteren Verbesserung der individuellen Spielfähigkeit)
- Technik (Ballannahme, Zuspiel, Dribbling und Korbwurf; Rebound; Finten)
- Taktik (Positionsangriff; Schnellangriff; Kreuzen und Gegenblock; Zonenverteidigung; Mannverteidigung; Wettkampfspiel)
- Schiedsrichterzeichen/Spielregeln; Technikmerkmale und Fachbegriffe; taktische Grundsätze

Leistungskontrollen

Ballannahme / Ballabgabe Notenpunkte	zwei Spieler spielen sich den Ball im Stand und in der Bewegung abwechselnd unter Einhaltung der Spielregeln zu
15 / 14 / 13	• Technik sicher beherrscht, genau ausgeführt und variabel verfügbar
12 / 11 / 10	• Technik gut beherrscht, zweckmäßig ausgeführt und verfügbar
09 / 08 / 07	• Technik leicht beeinträchtigt, zufriedenstellend ausgeführt, nicht immer verfügbar
06 / 05 / 04	• Technik stark beeinträchtigt, unsicher ausgeführt, kaum verfügbar
03 / 02 / 01	• Technik fehlerhaft ausgeführt, sehr unsicher, selten verfügbar

Positionswurf			Positionswürfe von 7 gesetzten und 1 selbst gewählten Position außerhalb der Gasse Korbtreffer 2 bzw. 3 Punkte – Ringtreffer 1 Punkt
weiblich	Punkte	männlich	
15	15	15	
14	14	14	
13	13	13	
12	12	12	
11	11	11	
10	10	10	
09	09	09	
08	08	08	
07	07	07	
06	06	06	
05	05	05	
04	04	04	
03	03	03	
02	02	02	
01	01	01	

<p>Komplexübung Mittelwert der Techniken:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Druckwurf • Ballannahme/ Sprungstopp • Zweikontaktrhythmus/ Korbwurf • Rebound • Dribbling • Schlagwurf 	<p>Korrekte Ausführung der technischen Elemente</p> <ul style="list-style-type: none"> • bei zügigem Tempo • Einhaltung der Wettkampffregeln • Wertung des erfolgreichen Korbwurfes <p>(1) Ballabgabe Druckwurf beidhändig (2) Lauf in den freien Raum (3) Ballannahme beidhändig – Sprungstopp (4) Dribbelschlag (5) Zweikontaktrhythmus – Korbwurf (6) Rebound (7) Dribbling in die Ecke (8) Ballabgabe Schlagwurf in den Mittelkreis</p>	
15 / 14 / 13	Technik sicher beherrscht, genau ausgeführt und variabel verfügbar	
12 / 11 / 10	Technik gut beherrscht, zweckmäßig ausgeführt und verfügbar	
09 / 08 / 07	Technik leicht beeinträchtigt, zufriedenstellend ausgeführt, nicht immer verfügbar	
06 / 05 / 04	Technik stark beeinträchtigt, unsicher ausgeführt, kaum verfügbar	
03 / 02 / 01	Technik fehlerhaft ausgeführt, sehr unsicher, selten verfügbar	

Minutentestat			Der Spieler hat 60 Sekunden Zeit, so viele Korbleger (korrekte Ausführung) wie möglich zu erreichen. Dazu dribbelt er jeweils über das gesamte Spielfeld von Korb zu Korb. Wenn die Technik nicht korrekt ausgeführt wurde bzw. technische Fehler unterlaufen, zählt der Korbtreffer nicht.
weiblich	Punkte	männlich	
Anläufe/ Treffer		Anläufe/ Treffer	
10 A / 10 T	15	10 A / 10 T	
10 A / 9 T	14	10 A / 9 T	
10 A / 8 T	13	10 A / 8 T	
9 A / 7 T	12	9 A / 7 T	
9 A / 6 T	11	9 A / 6 T	
9 A / 5 T	10	9 A / 5 T	
7 T	09	7 T	
6 T	08	6 T	
5 T	07	5 T	
4 T	06	4 T	
3 T	05	3 T	
2 T	04	2 T	
1 T	03	1 T	
0 T / keine technischen Fehler	02	0 T / keine technischen Fehler	
0 T / weniger als 50% technische Fehler	01	0 T / weniger als 50% technische Fehler	

<p>Spielfähigkeit in konkurrierendem Spiel 5:5</p> <p>Notenpunkte</p>	<p>Spiel unter Beobachtung folgender Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> + + Verhalten im Spielaufbau + + sicheres, situationsgerechtes Anwenden der Techniken + + Raumaufteilung + + Einsatz
15 / 14 / 13	<ul style="list-style-type: none"> • nahezu alle Spielhandlungen sind erfolgreich • Technik sicher beherrscht • Taktik passt sich der Spielsituation schnell an
12 / 11 / 10	<ul style="list-style-type: none"> • die erfolgreichen Spielhandlungen überwiegen in hohem Maße • Technik gut beherrscht • Taktik passt sich der Spielsituation an
09 / 08 / 07	<ul style="list-style-type: none"> • die erfolgreichen Spielhandlungen überwiegen • Technik leicht beeinträchtigt • Taktik passt sich nur zögernd an
06 / 05 / 04	<ul style="list-style-type: none"> • erfolgreiche und nicht erfolgreiche Spielhandlungen in etwa gleichem Verhältnis • Technik stark beeinträchtigt • Taktik passt sich selten an
03 / 02 / 01	<ul style="list-style-type: none"> • nicht erfolgreiche Spielhandlungen überwiegen • Technik überwiegend fehlerhaft ausgeführt • Taktik passt sich nicht oder nur nach massiver Hilfe an



Fachschaft Sport:

Herr Angerstein, Herr Hanysek, Frau Hinrichsmeyer, Frau Kleine, Frau Krufke, Herr Petersen, Frau von Saleski, Herr Schubert

Beobachtungsbogen Basketball von Schüler/in:

Beobachter / Datum	Ball- kontakte	Techniken						Fehler			allgemeiner Spiel- eindruck
		Pässe				Korbwürfe		Schritt- fehler	Dribbel- fehler	Fouls	
		gefangen	nicht gefangen	angekommen	nicht ange- kommen	getroffen	nicht getroffen				



Fußball

Inhalte

- Einführung in den Kurs
- Belehrung
- Kursplan
- Modalitäten Leistungskontrollen
- Modalitäten der Erarbeitung und Durchführung von allgemeinen und spezifischen Erwärmungen
- Grundtechniken der Ballannahme (+ Anhalten, + Stoppen, + Mitnahme)
- Grundtechniken der Ballabgabe (+ Innenspannstoß, + Vollspannstoß, + Außenspannstoß)
- Grundtechniken der Ballabgabe (+ Kopfstoß)
- Grundtechniken der Ballannahme (+ Anhalten, + Stoppen, + Mitnahme)
- Grundtechniken der Ballabgabe (+ Innenseitstoß, + Außenseitstoß)
- Grundtechniken der Ballführung / Dribbling (+ Innenseite, + Innenspann, + Außenspann)
- Grundtechniken der Abwehr (Stören) (+ bei der Ballannahme, + nach der Ballannahme)
- Komplexe Übungen zu Abwehrhandlungen
- Individuelle Taktik (+ Freilaufen 3:2, Manndeckung 1:1)
- Mannschaftstaktik
- Manndeckung / Raumdeckung 4:4
- Turnierformen

Leistungskontrollen

Punkte	Kurzpass an Bank		Jonglieren		Langpass		Dribbling (sec.)	
	weiblich	männlich	weiblich	männlich	weiblich	männlich	weiblich	männlich
15	16	20	28	34	15	15	20	18
14	15	19	27	32	14	14	22	19
13	14	18	26	30	13	13	24	20
12	12	17	24	28	12	12	26	22
11	11	16	23	26	11	11	28	23
10	10	15	22	24	10	10	30	24
09	9	14	18	22	9	9	31	26
08	8	13	17	20	8	8	33	27
07	7	12	16	18	7	7	35	28
06	6	11	12	16	6	6	38	30
05	5	10	11	14	5	5	39	31
04	4	8	10	12	4	4	40	32
03	3	6	6	10	3	3	44	34
02	2	4	5	8	2	2	45	35
01	1	2	4	6	1	1	46	36

Erklärungen

Kurzpass an Bank

- der Spieler muss den Ball mit der Innenseite 30 Sekunden gegen
- eine Prellwand (umgekippte Bank) spielen
- der Mindestabstand zur Bank beträgt 5 Meter
- es darf einmal ein Ersatzball verwendet werden
- jeder regelgerechte Versuch bringt einen Punkt

Jonglieren

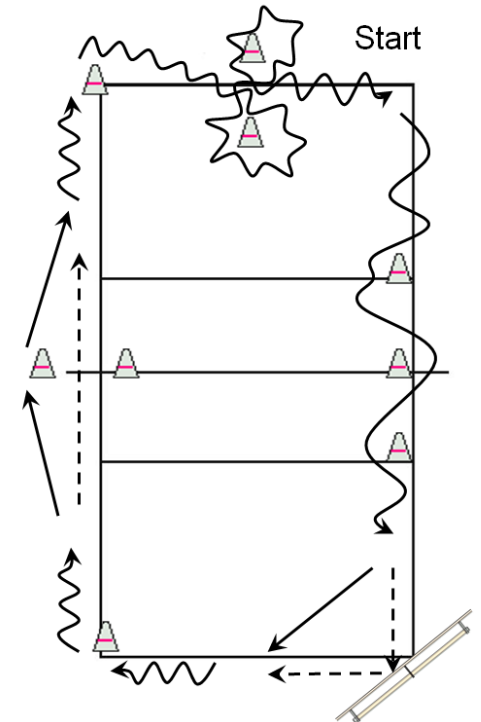
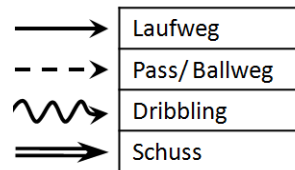
- im Feld von 10m x 10m den Ball regelgerecht jonglieren
- 2 Neustarts sind erlaubt
- ein Bodenkontakt während der Übungsfolge ist gestattet

Langpass

- der Ball wird in ein Zielgebiet 2m x 1m geflankt aus einer Entfernung von circa 20 Meter
- 16 Versuche

Dribbling

- siehe Skizze rechts



Spießfähigkeit in konkurrierendem Spiel 4:4	Kooperatives Spiel unter Beobachtung folgender Schwerpunkte:
Notenpunkte	+ Verhalten im Spielaufbau + sicheres, situationsgerechtes Anwenden der Techniken + Raumaufteilung + Einsatz
15 / 14 / 13	<ul style="list-style-type: none"> • nahezu alle Spielhandlungen sind erfolgreich • Technik sicher beherrscht • Taktik passt sich der Spielsituation schnell an
12 / 11 / 10	<ul style="list-style-type: none"> • die erfolgreichen Spielhandlungen überwiegen in hohem Maße • Technik gut beherrscht • Taktik passt sich der Spielsituation an
09 / 08 / 07	<ul style="list-style-type: none"> • die erfolgreichen Spielhandlungen überwiegen • Technik leicht beeinträchtigt • Taktik passt sich nur zögernd an
06 / 05 / 04	<ul style="list-style-type: none"> • erfolgreiche und nicht erfolgreiche Spielhandlungen in etwa gleichem Verhältnis • Technik stark beeinträchtigt • Taktik passt sich selten an
03 / 02 / 01	<ul style="list-style-type: none"> • nicht erfolgreiche Spielhandlungen überwiegen • Technik überwiegend fehlerhaft ausgeführt • Taktik passt sich nicht oder nur nach massiver Hilfe an



Volleyball

Inhalte

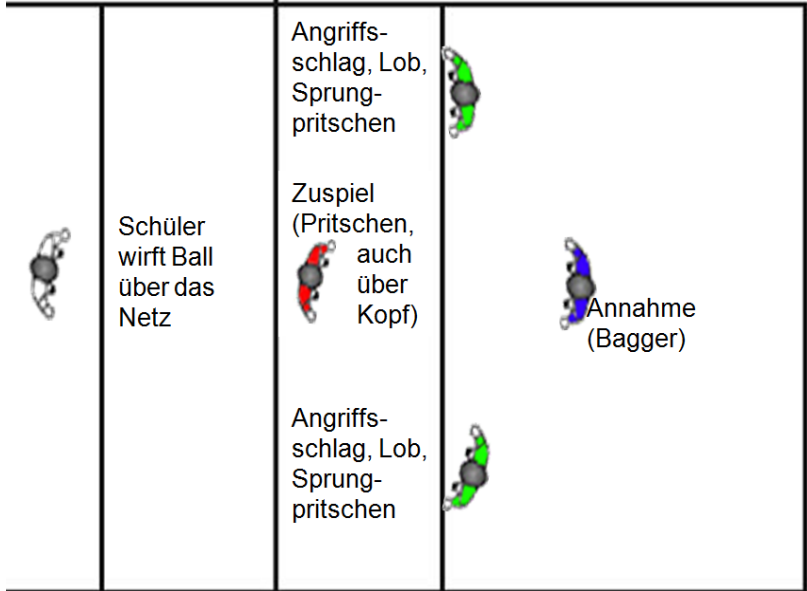
<ul style="list-style-type: none"> • Einführung in den Kurs • Belehrung • Kursplan • Modalitäten Leistungskontrollen • Modalitäten der Erarbeitung und Durchführung von allgemeinen und spezifischen Erwärmungen • Technik – Pritschen <ul style="list-style-type: none"> + Pritschen frontal + Pritschen nach vorhergehender Körperdrehung + Pritschen rückwärts über den Kopf • Technik - Baggern <ul style="list-style-type: none"> + Baggern frontal + Baggern seitlich + Baggern – Annahme von Aufschlägen + Baggern rückwärts über den Kopf + Hechtbagger 	<ul style="list-style-type: none"> • Komplexübungen zu den Grundtechniken <ul style="list-style-type: none"> + Pritschen – Baggern – im Komplex • Technik – Aufschlag <ul style="list-style-type: none"> + Aufschlag von unten + Aufschlag von oben • Zuspiel <ul style="list-style-type: none"> + Zuspiel frontal + Zuspiel über Kopf nach außen + Zuspiel zum Hinterfeldangriff • Technik – Angriffsschlag <ul style="list-style-type: none"> + Angriffsschlag von außen • Technik Lob und Legen • Blocken <ul style="list-style-type: none"> + Einerblock + Zweierblock • Turnierspiele/ Wettkampfspiel (Spielsystem mit zwei Zuspielern, Läufer-system, vorgezogener 6)
--	--

Leistungskontrollen

Schnelligkeitstest im Volleyballfeld (Linienlauf s.o.). Dieser geht mit 10% in die Gesamtzensur ein.

Technik Pritschen		Technik Baggern	
Demonstration der Technik – Pritschen – mit selbst gewähltem Partner		Demonstration der Technik – Baggern – mit selbst gewähltem Partner	
<ul style="list-style-type: none"> • Pritschen direkt mit Partner 		<ul style="list-style-type: none"> • Anwerfen - Pritschen - Baggern – Fangen mit Partner 	
+ Pritschen – Baggern direkt mit Partner			
Notenpunkte	Erklärung		
15 / 14 / 13	• Technik sicher beherrscht, genau ausgeführt und variabel verfügbar		
12 / 11 / 10	• Technik gut beherrscht, zweckmäßig ausgeführt und verfügbar		
09 / 08 / 07	• Technik leicht beeinträchtigt, zufriedenstellend ausgeführt, nicht immer verfügbar		
06 / 05 / 04	• Technik stark beeinträchtigt, unsicher ausgeführt, kaum verfügbar		
03 / 02 / 01	• Technik fehlerhaft ausgeführt, sehr unsicher, selten verfügbar		

Aufschläge	Aufschläge von oben oder unten (frei wählbar) in Zielzonen <ul style="list-style-type: none"> • 6 Aufschläge in die 3m Zone • 6 Aufschläge ins Hinterfeld • 6 Aufschläge frei wählbar Treffer im Feld = Punkt für Note Maximal 18-15 Treffer = 15 Pkt. usw.
-------------------	--

<p>Komplexe Technikübung</p>	<p>Demonstration der Techniken jeweils auf den vier Positionen im Rotationsverfahren</p> 
<p>Notenpunkte</p>	<p>Erklärung</p>
<p>15 / 14 / 13</p>	<p>Technik sicher beherrscht, genau ausgeführt und variabel verfügbar</p>
<p>12 / 11 / 10</p>	<p>Technik gut beherrscht, zweckmäßig ausgeführt und verfügbar</p>
<p>09 / 08 / 07</p>	<p>Technik leicht beeinträchtigt, zufriedenstellend ausgeführt, nicht immer verfügbar</p>
<p>06 / 05 / 04</p>	<p>Technik stark beeinträchtigt, unsicher ausgeführt, kaum verfügbar</p>
<p>03 / 02 / 01</p>	<p>Technik fehlerhaft ausgeführt, sehr unsicher, selten verfügbar</p>

<p>Spielfähigkeit in konkurrierendem Spiel 6:6</p>	<p>Kooperatives Spiel unter Beobachtung folgender Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> + Verhalten im Spielaufbau + sicheres, situationsgerechtes Anwenden der Techniken + Raumaufteilung + Einsatz
<p>Notenpunkte</p>	
<p>15 / 14 / 13</p>	<ul style="list-style-type: none"> • nahezu alle Spielhandlungen sind erfolgreich • Technik sicher beherrscht • Taktik passt sich der Spielsituation schnell an
<p>12 / 11 / 10</p>	<ul style="list-style-type: none"> • die erfolgreichen Spielhandlungen überwiegen in hohem Maße • Technik gut beherrscht • Taktik passt sich der Spielsituation an
<p>09 / 08 / 07</p>	<ul style="list-style-type: none"> • die erfolgreichen Spielhandlungen überwiegen • Technik leicht beeinträchtigt • Taktik passt sich nur zögernd an
<p>06 / 05 / 04</p>	<ul style="list-style-type: none"> • erfolgreiche und nicht erfolgreiche Spielhandlungen in etwa gleichem Verhältnis • Technik stark beeinträchtigt • Taktik passt sich selten an
<p>03 / 02 / 01</p>	<ul style="list-style-type: none"> • nicht erfolgreiche Spielhandlungen überwiegen • Technik überwiegend fehlerhaft ausgeführt • Taktik passt sich nicht oder nur nach massiver Hilfe an



Fachschaft Sport:

Herr Angerstein, Herr Hanysek, Frau Hinrichsmeyer, Frau Kleine, Frau Krufke, Herr Petersen, Frau von Saleski, Herr Schubert

Beobachtungsbogen Volleyball von Schüler/in:

Beobachter / Datum	Ball- kontakte	Techniken								Fehler (taktische bzw. Regelwerk betreffend, z.B. Netzfehler)	allgemeiner Spiel- Eindruck	
		Aufschläge			Annahme (Bagger)		Pritschen (Zuspiel)		Angriff			
		fehler- frei	nicht fehlerfrei	direkter Punkt	☺	☹	☺	☹	☺			☹

Unihockey

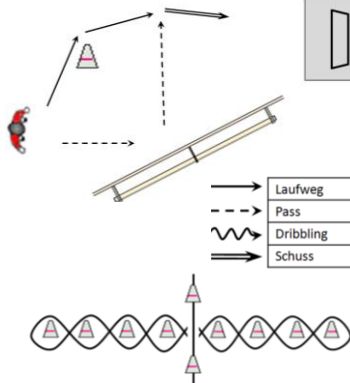

Inhalte

- Einführung in den Kurs
- Belehrung
- Kursplan
- Modalitäten Leistungskontrollen
- Modalitäten der Erarbeitung und Durchführung von allgemeinen und spezifischen Erwärmungen
- Bewegungen, Spielen, Erleben (komplexe, variantenreiche Spielformen mit erhöhtem Schwierigkeitsgrad zur Vervollkommnung spielerischer Fertigkeiten sowie konditioneller und koordinativer Fähigkeiten)
- Technik (Ballannahme, Ballabgabe, Ballmitnahme)
- Taktik (Angriff/Abwehr; Wettkampfspiel)
- Spielregeln/Schiedsrichterzeichen; taktische Grundsätze

Leistungskontrollen

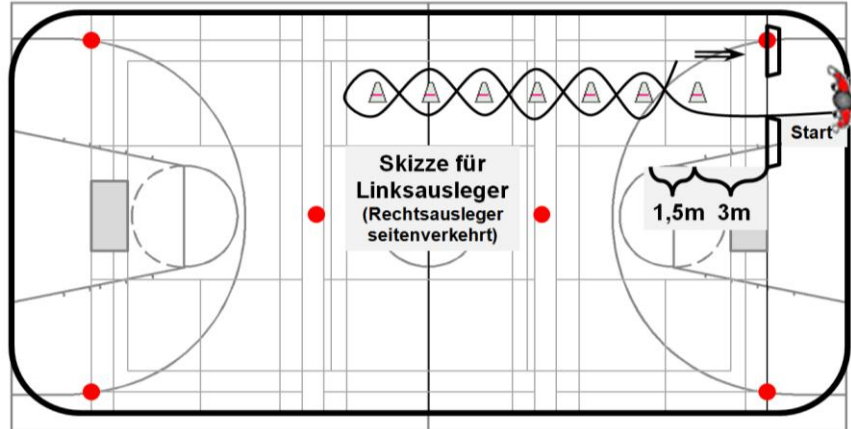
Linienlauf und Seilspringen gehen jeweils mit 10% in die Gesamtzensur ein.

Penalty	<ul style="list-style-type: none"> • Strafstoß aus 7m auf das leere Tor • Schlagschusstechnik • 8 Schüsse: Tor 2 BE, Pfostentreffer 1BE • die BE ergeben die Zensurenpunkte
----------------	---

8-Stationen-Test			
weiblich	Punkte	männlich	
80,3	15	82,3	• eine Minute Übungszeit pro Station
76,2	14	78,2	• eine Minute Stationswechsel mit Ergebnisnotiz
72,1	13	74,1	1. Bankpellen- umgekippte Langbank wird im Abstand von 2,5 m ange- spielt (Ergebnis = Anzahl der Schüsse :10)
68,0	12	70,0	2. Hockerzielheben: umgekippter Kastenhocker, Bälle werden reingelupft und mit Schläger herausgeholt (Ergebnis = Anzahl)
63,9	11	65,9	3. Seilspringen (Ergebnis = Anzahl:10)
59,8	10	61,8	4. Balance-Lauf: 2 Kastenhocker und 2 Turnbänke bilden ein Viereck, Spie- ler bewegt sich auf den Turnbänken und führt den Ball am Boden um die Hocker herum (Ergebnis = Anzahl der Runden, auch halbe Runden zählen) bei Bodenberührung durch Füße je eine Runde Abzug
55,7	09	57,7	5. Komplex „Lauf → Rebound → Tor- schuss“: Start am Kegel, Bank anschie- ßen, Rebound aufnehmen, Torschuss, Ball holen und zurückdribbeln, dann von vorn (Ergebnis = Anzahl der Runden)
51,6	08	53,6	
47,5	07	49,5	
43,4	06	45,4	6. Slalom-Dribbling: 4 Kegel (Abstand 1,5 m) auf der einen Seite, vier auf der an- deren von einem Kegel, Slalomdribb- ling (Ergebnis = Anzahl des Passierens des Kegeltores)
39,3	05	41,3	
35,2	04	37,2	
31,1	03	33,1	7. Hockerdurchschuss - Schlusssprung: Ball durch Hocker schießen, Schlusssprung über den Hocker, Ball aufnehmen, zurück dribbeln, von vorn (Ergebnis = Anzahl der Wiederholungen)
27,0	02	29,0	8. Penalties: regelgerechte Schlagschüsse auf das Tor, Ball holen und von vorn (Ergebnis = Anzahl der Tortreffer)
22,9	01	24,9	

1. Komplexübung Kegeldribbling		
weiblich	Punkte	männlich
11,5	15	10,0
12,0	14	10,5
12,5	13	11,0
13,0	12	11,5
13,5	11	12,0
14,0	10	12,5
14,5	09	13,0
15,0	08	13,5
15,5	07	14,0
16,0	06	14,5
17,0	05	15,0
18,0	04	15,5
19,0	03	16,5
20,0	02	17,5
21,0	01	18,5

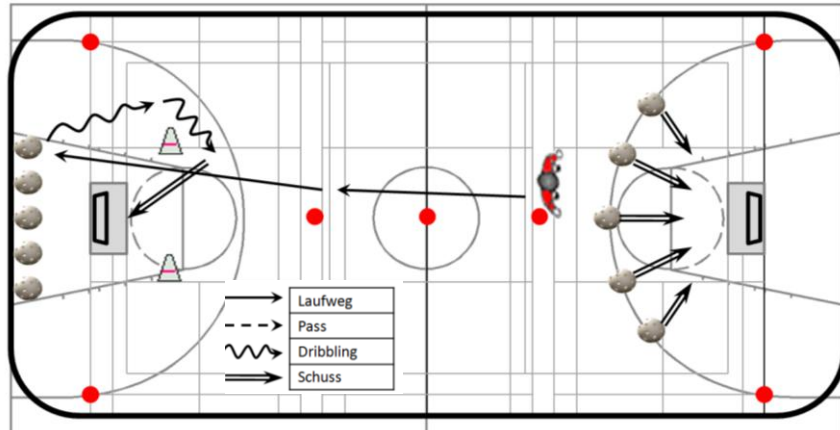
- ausgehend von dem ersten Kegel → umdribbling um jeden Kegel
- am letzten Kegel → Schuss
- Zeit von Start bis Treffer, kein Treffer → 2 Strafsekunden



2. Komplexübung Schuss-Sprint-Test		
weiblich	Punkte	männlich
sec		sec
40	5	38
42	4	40
44	3	42
46	2	44
48	1	46
50	0	48
52	-1	50
54	-2	52
56	-3	54
58	-4	56
60	-5	58

Punktzahl ergibt sich aus Treffern und Zeitvorgabe

- Ausgehend von fünf Schlagschüssen auf ein Tor (je Treffer 1 BE), sprintet der Spieler danach zum anderen Tor
- Hier erläuft sich der Spieler fünf Bälle nacheinander (jeweils hinter dem Tor), umdribbelt abwechselnd die Kegel und schießt auf das Tor



Spielfähigkeit in konkurrierendem Spiel 4:4	Spiel unter Beobachtung folgender Schwerpunkte:
	<ul style="list-style-type: none"> + Verhalten im Spielaufbau + sicheres, situationsgerechtes Anwenden der Techniken + Raumaufteilung + Einsatz
15 / 14 / 13	<ul style="list-style-type: none"> nahezu alle Spielhandlungen sind erfolgreich Technik sicher beherrscht Taktik passt sich der Spielsituation schnell an
12 / 11 / 10	<ul style="list-style-type: none"> die erfolgreichen Spielhandlungen überwiegen in hohem Maße Technik gut beherrscht Taktik passt sich der Spielsituation an
09 / 08 / 07	<ul style="list-style-type: none"> die erfolgreichen Spielhandlungen überwiegen Technik leicht beeinträchtigt Taktik passt sich nur zögernd an
06 / 05 / 04	<ul style="list-style-type: none"> erfolgreiche und nicht erfolgreiche Spielhandlungen in etwa gleichem Verhältnis Technik stark beeinträchtigt Taktik passt sich selten an
03 / 02 / 01	<ul style="list-style-type: none"> nicht erfolgreiche Spielhandlungen überwiegen Technik überwiegend fehlerhaft ausgeführt Taktik passt sich nicht oder nur nach massiver Hilfe an



Fachschaft Sport:

Herr Angerstein, Herr Hanysek, Frau Hinrichsmeyer, Frau Kleine, Frau Krufke, Herr Petersen, Frau von Saleski, Herr Schubert

Unihoc - 8-Stationen-Test Schülerbogen

Name:			
Nr.	Station	Anzahl	Ergebnis
1	Bankprellen		Ergebnis = Anzahl der Schüsse :10 _____
2	Hockerzielheben		Ergebnis = Anzahl _____
3	Seilspringen		Ergebnis = Anzahl:10 _____
4	Balance-Lauf		Ergebnis = Anzahl der Runden, auch halbe Runden zählen _____
5	Komplex „Lauf → Rebound → Torschuss“		Ergebnis = Anzahl der Runden _____
6	Slalom-Dribbling		Ergebnis = Anzahl des Passierens des Kegeltors _____
7	Hockerdurchschuss - Schlussprung		Ergebnis = Anzahl der Wiederholungen _____
8	Penalties		Ergebnis = Anzahl der Tortreffer _____
Gesamtpunktzahl			_____
			Notenpunkte:

Unihoc - 8-Stationen-Test Schülerbogen

Name:			
Nr.	Station	Anzahl	Ergebnis
1	Bankprellen		Ergebnis = Anzahl der Schüsse :10 _____
2	Hockerzielheben		Ergebnis = Anzahl _____
3	Seilspringen		Ergebnis = Anzahl:10 _____
4	Balance-Lauf		Ergebnis = Anzahl der Runden, auch halbe Runden zählen _____
5	Komplex „Lauf → Rebound → Torschuss“		Ergebnis = Anzahl der Runden _____
6	Slalom-Dribbling		Ergebnis = Anzahl des Passierens des Kegeltors _____
7	Hockerdurchschuss - Schlussprung		Ergebnis = Anzahl der Wiederholungen _____
8	Penalties		Ergebnis = Anzahl der Tortreffer _____
Gesamtpunktzahl			_____
			Notenpunkte:



Badminton

Inhalte

<ul style="list-style-type: none"> • Einführung in den Kurs • Belehrung • Kursplan • Modalitäten Leistungskontrollen • Modalitäten der Erarbeitung und Durchführung von allgemeinen und Erwärmungen • Unterrichtsbegleitende Grundübungen 	<ul style="list-style-type: none"> • „Unterhandzirkus“ / Schlägerhaltung / Gewöhnungsübungen • Schlagtechniken (Clear, Smash, Drop, Drive) • Komplexes Anwenden der Techniken und taktisches Verhalten bei Angriff und Abwehr • Regelkunde und Wettkampfturnier • Speedminton • Möglichkeiten der Konditionierung
---	---

In den Rückschlagspielen ist die komplexe Spielfähigkeit nachzuweisen. Die Überprüfungen bestehen aus drei Teilen. Überprüft werden technische Fertigkeiten, taktische Fähigkeiten und die Handlungsfähigkeit im Spiel bzw. während eines Turniers. Um den Nachweis der Spielfähigkeit zu erbringen, sollten technische Fertigkeiten und taktische Fähigkeiten sowohl als einzelne und auch komplexe Übungen mit und ohne kooperativem Zuspeler überprüft werden. Die Überprüfung der Handlungsfähigkeiten werden unter konkurrierendem Aspekt (Spielturniere) mit Berücksichtigung regelgerechter Verhaltensweisen vorgenommen.

Allgemeine Kriterien zur Leistungsfeststellung im Technikbereich

Notenpunkte	Erklärung
15 / 14 / 13	<ul style="list-style-type: none"> • Nahezu alle Spielhandlungen sind erfolgreich. • Die technischen Elemente werden sicher beherrscht, genau ausgeführt und in komplexen Spielhandlungen durchgeführt. • Das taktische Verhalten passt sich den Spielsituationen schnell an.
12 / 11 / 10	<ul style="list-style-type: none"> • Die erfolgreichen Spielhandlungen überwiegen in hohem Maße. • Technische Elemente werden gut beherrscht, zweckmäßig ausgeführt und in komplexen Spielhandlungen integriert. • Das taktische Verhalten passt sich den Situationen an.
09 / 08 / 07	<ul style="list-style-type: none"> • Die erfolgreichen Spielhandlungen überwiegen. • Die technischen Elemente werden beherrscht, zufrieden stellend und nur leicht beeinträchtigt in komplexen Spielsituationen eingeführt und nachgewiesen. • Das taktische Verhalten passt sich in der Tendenz meist nicht an, zeitliche Verzögerungen, gelegentliche Korrekturen sind nicht zu übersehen.
06 / 05 / 04	<ul style="list-style-type: none"> • Erfolgreiche und nicht erfolgreiche Spielhandlungen halten sich die Waage. • Die technischen Elemente werden auch in einfachen Spielsituationen nicht immer zufriedenstellend ausgeführt und zweckvoll in komplexen Spielhandlungen angedeutet. • Das taktische Verhalten passt sich Spielsituationen häufig nur zögernd, gelegentlich auch verkehrt an. • Die Fähigkeit zu schnellem Korrigieren fehlerhafter Verhaltensweisen ist wenig ausgeprägt
03 / 02 / 01	<ul style="list-style-type: none"> • Nicht erfolgreiche Spielhandlungen überwiegen. • Auch einfache technische Elemente werden überwiegend fehlerhaft ausgeführt. • Das taktische Verhalten passt sich den unterschiedlichen Spielsituationen überhaupt nicht oder nur nach massiver Hilfe an.
00	<ul style="list-style-type: none"> • Nahezu alle Spielhandlungen sind erfolglos. • Technische Elemente werden nicht beherrscht und ein taktisches Verständnis sowie zweckmäßiges Verhalten sind nicht erkennbar.

Leistungskontrolle „Clear“

Nach erfolgter Einführung (Video, DVD, Applikationen, Lehrerdemonstration) dieser Technik und Festigung wird eine Leistungsbewertung in Form einer Demonstration des Schlages während partnerschaftlichen Übens empfohlen. Bewertungskriterien der Demonstration s.o. Es ist vor allem auf die Gesamtkörperkoordination zu achten. Dabei muss der Ball deutlich weit-hoch zur Grundlinie des Partners geschlagen werden. Die Technik des Clears ist nachvollziehbar im 0-1,2,3-Rhythmus zu zeigen (0 Vorbereitung, 1 Auftakt, 2 Schlag, 3 Ausschwing). Beinarbeit und Laufwege sollen von der zentralen Position weg und wieder zu ihr hin führen.

Leistungskontrolle „Aufschläge“

Nach erfolgter Einführung und Festigung des kurzen und hohen Aufschlages wird eine Demonstration dieser Techniken empfohlen.

Kurzer Aufschlag:

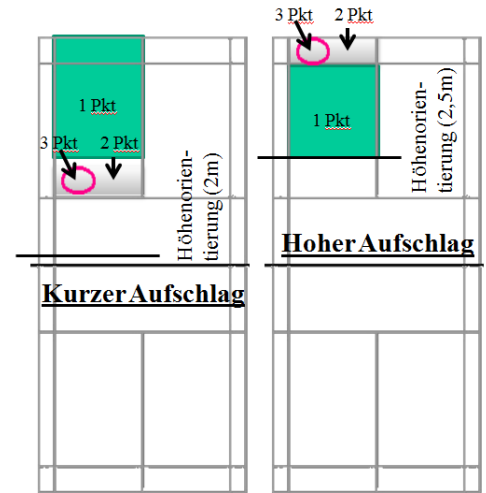
Von der T-Linie aus erfolgt der Aufschlag flach, diagonal übers Netz und unter einer Höhenorientierung (2m) ins gegnerische Feld. Hinter der gegnerischen Aufschlaglinie liegt eine Turnmatte (1x2m), auf dieser ein Reifen (1m). Es werden 7 Versuche durchgeführt und 6 wie folgt gewertet:

- Treffer gegnerisches Feld allgemein = 1 Pkt
 - Treffer Turnmatte = 2 Pkt
 - Treffer Ring = 3 Pkt
- } Mögliche Höchstpunktzahl bei 6 Aufschlägen: = 18Pkt

Ein Einschlagen vor der Leistungskontrolle im Parcours ist nicht gestattet.

Hoher Aufschlag:

Von der T-Linie aus erfolgt der Aufschlag hoch-weit, diagonal übers Netz ins gegnerische Feld. Dabei liegen an der Grundlinie zwei Turnmatten (1x2m), auf diesen ein Reifen (Ø 1m). Es werden 7 Versuche durchgeführt, wobei der Ball jeweils eine Höhenmarkierung (2,50m) im gegnerischen Feld überqueren muss (Hochsprunglatte, Band o.ä.). Zählweise s.o.



Leistungskontrolle „Spielturnier“

Nach erfolgter Einführung und Festigung weiterer Techniken, taktischer Verhaltensweisen und grundlegender Regeln spielen die Kursteilnehmer ein großes Turnier (ein Gewinnsatz zu elf Punkten, jeder gegen jeden, wer zuerst elf Punkte erreicht, gilt als Sieger des Spiels) aus und tragen die Ergebnisse selbständig in eine Tabelle ein. Jedes Spiel wird von einem Schiedsrichter geleitet. Dieser selbst bestimmte Schüler zählt und entscheidet laut Regelkunde. Das Turnier geht über mehrere Kursstunden. Der Kursleiter vergibt nach Beendigung nur für jedes gewonnene Spiel einen Punkt.

Um Spiele aufzuwerten, die knapp mit einem oder zwei Punkten verloren wurden, werden folgende Zusatzpunkte vergeben:

- 2-4 mal knapp verloren = 1 ZP
- 5-7 mal knapp verloren = 2 ZP
- 8-10 mal knapp verloren = 3 ZP
- ab 11mal knapp verloren = 4 ZP

Leistungskontrolle „Komplexe Spielfähigkeit“

Der Kursleiter bewertet während des Spielturniers jeden Schüler tabellarisch unter fünf Gesichtspunkten:

- drei Hauptschlagarten (Clear, Smash, Drop)
- Spielvariabilität (effektiver Einsatz der Schlagarten)
- Aktivität, Kondition

Je nach Grad der Ausprägung der einzelnen Komponenten kann ein Schüler 5 x 3 BE bekommen und dadurch maximal 15 Punkte erzielen. Die Bewertung geht mit 40% in die Gesamtsensur ein.

5-er-Tabelle

	Clear	Smash	Drop	Variabilität	Aktivität
Vorhanden (1)					
Gut (2)					
Sehr gut (3)					

Bewertung: Der Sieger des Turniers wird an 120% (zwei oder mehrere punktgleiche Sieger = 115%) gesetzt, allen weiteren Spielern werden prozentual aufgrund ihrer gewonnenen Punkte in Relation gesetzt:

über 100 – 96 %	15 Pkt
95 – 91 %	14 Pkt
90 – 86 %	13 Pkt
85 – 81 %	12 Pkt
80 – 76 %	11 Pkt
75 – 71 %	10 Pkt
70 – 66 %	09 Pkt
65 – 61 %	08 Pkt
60 – 56 %	07 Pkt
55 – 51 %	06 Pkt
50 – 46 %	05 Pkt
45 – 41 %	04 Pkt
40 – 36 %	03 Pkt
35 – 31 %	02 Pkt
30 – 26 %	01 Pkt
ab 25 %	00 Pkt

Unterrichtsbegleitende koordinativ-konditionelle Übungsabnahmen

Bewährt haben sich Übungen, die auf einen gewissen Status an Schnelligkeits- und Schnellkraftausdauer der Kursteilnehmer hinweisen und die unterrichtsbegleitend eingesetzt werden sollten (Seilsprung; Linienlauf). Die Ergebnisse sollten mit jeweils 10% in die Gesamtsensur eingehen.



Tischtennis

Inhalte

<ul style="list-style-type: none"> • Einführung in den Kurs • Belehrung • Kursplan • Modalitäten Leistungskontrollen • Modalitäten der Erarbeitung und Durchführung von allgemeinen und spezifischen Erwärmungen • Ballgewöhnung • Schlagtechniken zur Eröffnung eines Ballwechsels <ul style="list-style-type: none"> + Aufschlag ohne Drall VH und RH + Aufschlag mit Vorwärtsdrall VH + Aufschlag mit Rückwärtsdrall VH 	<ul style="list-style-type: none"> • Schlagtechniken für den Ballwechsel <ul style="list-style-type: none"> + Angriffsschlagarten • Block / Konterschlag • Abweherschlagarten • Schupfschlag • Schlagtechniken für den Ballwechsel <ul style="list-style-type: none"> + Angriffsschlagarten • Treibschlag / Schmetter-schlag <ul style="list-style-type: none"> + Abweherschlagarten 	<ul style="list-style-type: none"> • Unterschnittschlag/ Stoppschlag • Spielfähigkeit unter Einbeziehung der Schlagarten • Taktisches Verhalten <ul style="list-style-type: none"> + Angriffsspiel + Halbdistanzspiel + Abwehrspiel • Spielfähigkeit unter Beachtung taktischer Aspekte • TT-Turnier
---	--	---

Leistungskontrollen

Punk- te	Aufschlag / Quantität			Rückschläge in kooperativem Spiel VH und RH / Quantität			Aufschläge und Rückschläge in ko- operativem Spiel / Quantität			
	weiblich	männlich	Erklärung	weiblich	männlich	Erklärung	weiblich	männlich	Erklärung	
15	30	30	<ul style="list-style-type: none"> • 3xVH flach, kurz, rechts • 3x VH flach, kurz, links • 3x VH flach, lang, rechts • 3x VH flach, lang, links • 3x VH diagonal • 3x RH flach, kurz, rechts • 3x RH flach, kurz, links • 3x RH flach, lang, rechts • 3x RH flach, lang, links • 3x RH diagonal 	30	30	VH und RH im Wechsel in kooperativem Spiel mit selbst gewähltem Partner	30	30	im Wechsel in kooperativem Spiel mit selbst gewähltem Partner	
14	28	28		28	28		28	28		28
13	26	26		26	26		26	26		26
12	24	24		24	24		24	24		24
11	22	22		22	22		22	22		22
10	20	20		20	20		20	20		20
09	18	18		18	18		18	18		18
08	16	16		16	16		16	16		16
07	14	14		14	14		14	14		14
06	12	12		12	12		12	12		12
05	10	10		10	10		10	10		10
04	8	8		8	8		8	8		8
03	6	6		6	6		6	6		6
02	4	4		4	4		4	4		4
01	2	2		2	2		2	2		2
je eine Aufschlag- u. Rückschlagtechnik		Demonstration Aufschlag- und Rückschlagtechnik mit selbst gewähltem Partner								
15 / 14 / 13		<ul style="list-style-type: none"> • Technik sicher beherrscht, genau ausgeführt und variabel verfügbar 								
12 / 11 / 10		<ul style="list-style-type: none"> • Technik gut beherrscht, zweckmäßig ausgeführt und verfügbar 								
09 / 08 / 07		<ul style="list-style-type: none"> • Technik leicht beeinträchtigt, zufriedenstellend ausgeführt, nicht immer verfügbar 								
06 / 05 / 04		<ul style="list-style-type: none"> • Technik stark beeinträchtigt, unsicher ausgeführt, kaum verfügbar 								
03 / 02 / 01		<ul style="list-style-type: none"> • Technik fehlerhaft ausgeführt, sehr unsicher, selten verfügbar 								
Spielfähigkeit in konkurrierendem Spiel → Kooperatives Spiel unter Beobachtung folgender Schwerpunkte:										
+ Verhalten im Spielaufbau; + sicheres, situationsgerechtes Anwenden der Techniken; + Raumaufteilung; + Einsatz										
15 / 14 / 13		<ul style="list-style-type: none"> • nahezu alle Spielhandlungen sind erfolgreich • Technik sicher beherrscht • Taktik passt sich der Spielsituation schnell an 								
12 / 11 / 10		<ul style="list-style-type: none"> • die erfolgreichen Spielhandlungen überwiegen in hohem Maße • Technik gut beherrscht • Taktik passt sich der Spielsituation an 								
09 / 08 / 07		<ul style="list-style-type: none"> • die erfolgreichen Spielhandlungen überwiegen • Technik leicht beeinträchtigt • Taktik passt sich nur zögernd an 								
06 / 05 / 04		<ul style="list-style-type: none"> • erfolgreiche und nicht erfolgreiche Spielhandlungen in etwa gleichem Verhältnis • Technik stark beeinträchtigt • Taktik passt sich selten an 								
03 / 02 / 01		<ul style="list-style-type: none"> • nicht erfolgreiche Spielhandlungen überwiegen • Technik überwiegend fehlerhaft ausgeführt • Taktik passt sich nicht oder nur nach massiver Hilfe an 								



Schwimmen

Inhalte

- Einführung in den Kurs
- Belehrung
- Kursplan
- Modalitäten Leistungskontrollen
- Modalitäten der Erarbeitung und Durchführung von allgemeinen und spezifischen Erwärmungen
- Verdeutlichung des Wertes des Schwimmens für die Gesundheit, insbesondere für die Verbesserung der Organleistungsfähigkeit und der Körperhaltung
- Entwicklung der Fähigkeit, sich und andere vor dem Ertrinken zu bewahren
- Schwimmarten Brust-, Rücken-, Kraulschwimmen
- Transportschwimmen
- Tieftauchen
- Streckentauchen

Leistungskontrollen

Punkte	100m Brust		100m Rücken		100m Kraul		400m (Wechsel der Schwimmart möglich)		Streckentauchen	
	weiblich	männlich	weiblich	männlich	weiblich	männlich	weiblich	männlich	weiblich	männlich
15	1:50	1:39	1:44	1:33	1:40	1:29	8:20	8:10	30m	35m
14	1:53	1:42	1:47	1:36	1:43	1:32	8:30	8:20	28m	32m
13	1:56	1:45	1:50	1:39	1:46	1:35	8:40	8:30	25m	30m
12	2:00	1:49	1:54	1:43	1:50	1:39	8:48	8:38	23m	28m
11	2:05	1:53	1:58	1:47	1:54	1:43	8:56	8:46	21m	26m
10	2:08	1:57	2:02	1:50	1:58	1:47	9:05	8:55	20m	25m
09	2:12	2:01	2:06	1:54	2:02	1:50	9:13	9:03	18m	23m
08	2:16	2:05	2:10	1:58	2:06	1:54	9:21	9:10	16m	21m
07	2:20	2:09	2:14	2:02	2:10	1:58	9:30	9:20	15m	20m
06	2:24	2:14	2:20	2:07	2:16	2:02	9:38	9:28	13m	18m
05	2:28	2:18	2:26	2:12	2:22	2:07	9:47	9:38	11m	16m
04	2:34	2:23	2:32	2:16	2:28	2:12	9:55	9:45	10m	15m
03	2:38	2:27	2:36	2:20	2:32	2:17	10:03	9:53	8m	13m
02	2:42	2:32	2:42	2:25	2:36	2:21	10:11	10:03	6m	11m
01	2:48	2:36	2:46	2:30	2:40	2:26	10:20	10:10	5m	10m

Technik-Leistungskontrollen in zwei gewählten Schwimmarten

Notenpunkte	Erklärung
15 / 14 / 13	• Technik sicher beherrscht, genau ausgeführt und variabel verfügbar
12 / 11 / 10	• Technik gut beherrscht, zweckmäßig ausgeführt und verfügbar
09 / 08 / 07	• Technik leicht beeinträchtigt, zufriedenstellend ausgeführt, nicht immer verfügbar
06 / 05 / 04	• Technik stark beeinträchtigt, unsicher ausgeführt, kaum verfügbar
03 / 02 / 01	• Technik fehlerhaft ausgeführt, sehr unsicher, selten verfügbar



Ski Alpin

Inhalte

- Einführung in den Kurs
- Belehrung
- Kursplan
- Modalitäten Leistungskontrollen
- Modalitäten der Erarbeitung und Durchführung von allgemeinen und spezifischen Erwärmungen
- vielfältige Spiel- und Wettkampfformen zur Gewöhnung an das Medium Schnee sowie an das Sportgerät
- Techniken: Pflugstop, Pflugbogen, Paralleles Grundschiwingen (PGS), Parallelstop, Carven
- Wissen: Technikmerkmale und Fachbegriffe, FIS-Regeln, Verhalten im Hochgebirge, Materialkunde

Leistungskontrollen

Teilnahme am Magdeburg Marathon 20%wertig

Teilnahme am 13km Lauf	• Teilnahme ohne Zeitbegrenzung	10 Punkte
	• Teilnahme mit Zeit von 1h:50min – 2h:00min	11 Punkte
	• Teilnahme mit Zeit von 1h:30min – 1h:50min	12 Punkte
	• Teilnahme mit Zeit von 1h:20min – 1h:30min	13 Punkte
	• Teilnahme mit Zeit von 1h:10min – 1h:20min	14 Punkte
	• Teilnahme mit Zeit unter 1h:10min	15 Punkte
Teilnahme am 21km Lauf	• Teilnahme ohne Zeitbegrenzung	13 Punkte
	• Teilnahme mit Zeit von 2h:20min – 2h:30min	14 Punkte
	• Teilnahme mit Zeit unter 2h:20min	15 Punkte
Teilnahme am Marathon	(Alter: mind. 18 Jahre)	15 Punkte

Ski Alpin 80%wertig

- Liftfahren
- Beherrschen traditioneller Techniken: Pflug, Pflugbogen, Pflugstop, Paralleles Grundschiwingen
- Carven: Kanten (Fuß-, Knie- und Ganzkörperkippen), Belasten, Drehen (Spurbildfahren)
- Anpassen der individuellen Technik an das Gelände

1. Leistungskontrolle Parcours	2. Leistungskontrolle „situationsangepasstes Fahren am Hang“	3. Leistungskontrolle Carven
<ul style="list-style-type: none"> • 4 Tore: Pflugbogen/ Pflugstop • 4 Stangen: Paralleler Grundschiwingung/ Parallelstop 	<ul style="list-style-type: none"> • Auffahrt mit dem Sessellift + Anfahren der Leistungskontrolle auf Aufforderung • Ski – kurze Schwünge / lange Schwünge / Rhythmuswechsel 	Ski - Fahren auf der Kante – gelände- und situationsangepasste Schwünge - Carven
Beachten der FIS Regeln!		

Bewertung der jeweiligen Technik	
15 / 14 / 13	Technik sicher beherrscht, genau ausgeführt und variabel verfügbar
12 / 11 / 10	Technik gut beherrscht, zweckmäßig ausgeführt und verfügbar
09 / 08 / 07	Technik leicht beeinträchtigt, zufriedenstellend ausgeführt, nicht immer verfügbar
06 / 05 / 04	Technik stark beeinträchtigt, unsicher ausgeführt, kaum verfügbar
03 / 02 / 01	Technik fehlerhaft ausgeführt, sehr unsicher, selten verfügbar

Klausur 20%wertig (bei Schlechtwetter bzw. Verletzungen, so dass Leistungsabnahmen nicht möglich sind)

- Technikmerkmale
- Fachbegriffe
- Materialkunde
- Sicherheitsmaßnahmen / Pistenregeln / 1. Hilfe / Verhalten im Hochgebirge
- Umwelterziehung – Skisport und Natur / „sanfter“ Tourismus