

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 und 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.

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

- Leichtathletik
- Gerätturnen
- Schwimmen
- Tischtennis
- Badminton
- Fußball
- Volleyball
- Basketball
- Unihockey
- Ski alpin
- Gymnastik/Tanz

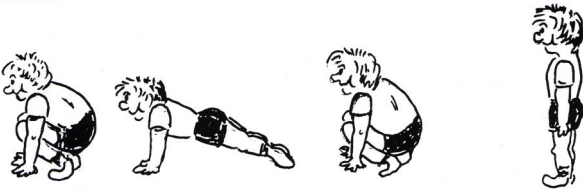



- Allgemeine Sporttheorie
- theoretische Inhalte der Kurse
 - Lernbereich Sport und Gesundheit
 - Lernbereich Bewegungslernen und Training
 - Lernbereich Sport und Gesellschaft

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

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

- Kraft
- Ausdauer
- Schnelligkeit
- Koordination
- Beweglichkeit

Leistungskontrolle			Erklärung			
Endurance –Test			Position 1:	Position 2:	Position 3:	Position 4:
weiblich	Punkte	männlich				
29	15	32	<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 			
27	14	30				
25	13	28				
24	12	27				
22	11	26				
20	10	25				
19	09	23				
17	08	22				
15	07	21				
13	06	19				
12	05	17				
10	04	15				
8	03	12				
7	02	10				
6	01	6				
Stützkraft –Test			Position 1:	Position 2:	Position 3:	
weiblich	Punkte	männlich				
30	15	32	<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 			
28	14	30				
26	13	28				
24	12	26				
22	11	24				
20	10	22				
19	09	20				
18	08	18				
16	07	17				
14	06	16				
13	05	15				
12	04	14				
10	03	12				
8	02	10				
6	01	8				
Seildurchschläge			<ul style="list-style-type: none"> • Anzahl der Seildurchschläge in 60 Sekunden • Sprünge mit beiden Beinen • Sprungseil schwingt vorwärts 			
weiblich	Punkte	männlich				
150	15	150				
140	14	140				
130	13	130				
120	12	120				
110	11	110				
100	10	100				
95	09	95				
90	08	90				
85	07	85				
80	06	80				
75	05	75				
70	04	70				
65	03	65				
60	02	60				
55	01	55				

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

Leistungskontrolle

Erklärung

100m Lauf aus dem Tiefstart			400m Lauf aus dem Hochstart			2000m/3000m Lauf		
weiblich	Punkte	männlich	weiblich	Punkte	männlich	weiblich	Punkte	männlich
14,4	15	12,1	71,3	15	60,8	8:21	15	10:39
14,5	14	12,2	72,0	14	61,2	8:30	14	10:53
14,6	13	12,3	72,7	13	61,6	8:39	13	11:07
14,7	12	12,4	73,3	12	62,1	8:48	12	11:17
14,9	11	12,7	74,5	11	63,3	9:10	11	11:35
15,2	10	12,9	76,0	10	64,5	9:32	10	11:55
15,7	09	13,2	78,5	09	66,0	9:52	09	12:15
16,3	08	13,4	81,5	08	67,5	10:11	08	12:38
16,8	07	13,7	84,0	07	69,5	10:31	07	13:05
17,2	06	14,1	86,0	06	71,0	10:55	06	13:32
17,6	05	14,4	88,0	05	72,5	11:30	05	14:00
18,0	04	14,8	90,0	04	74,1	12:00	04	14:28
18,4	03	15,2	91,7	03	76,6	12:30	03	14:59
18,8	02	15,6	93,5	02	79,1	13:00	02	15:29
19,2	01	16,1	96,0	01	81,6	13:30	01	16:00

25' / 35' Ausdauerlauf (ohne Gehen)

Weitsprung

Hochsprung

weiblich	Punkte	männlich	weiblich	Punkte	männlich	weiblich	Punkte	männlich
4700m	15	7400m	4,39m	15	5,49m	1,28m	15	1,55m
4500m	14	7000m	4,30m	14	5,40m	1,27m	14	1,53m
4300m	13	6800m	4,21m	13	5,31m	1,26m	13	1,51m
4000m	12	6400m	4,15m	12	5,24m	1,24m	12	1,49m
25' Durchhalten	11	35' Durchhalten	4,04m	11	5,08m	1,21m	11	1,46m
23'	10	33'	3,92m	10	4,92m	1,18m	10	1,43m
22'	09	32'	3,78m	09	4,76m	1,15m	09	1,39m
20'	08	30'	3,63m	08	4,60m	1,12m	08	1,35m
18'	07	26'	3,48m	07	4,43m	1,09m	07	1,31m
17'	06	24'	3,32m	06	4,27m	1,06m	06	1,26m
15'	05	22'	3,16m	05	4,11m	1,02m	05	1,22m
13'	04	19'	3,00m	04	3,95m	0,99m	04	1,18m
12'	03	17'	2,85m	03	3,80m	0,96m	03	1,12m
11'	02	15'	2,70m	02	3,65m	0,93m	02	1,06m
10' ↓	01	13' ↓	2,50m	01	3,50m	0,90m	01	1,00m

4kg Kugelstoß 6,26kg

Dreierhop

weiblich	Punkte	männlich	weiblich	Punkte	männlich
7,85m	15	9,84m	6,60m	15	8,23m
7,73m	14	9,65m	6,47m	14	8,07m
7,61m	13	9,46m	6,35m	13	7,93m
7,50m	12	9,25m	6,24m	12	7,78m
7,22m	11	8,86m	6,13m	11	7,63m
6,94m	10	8,50m	6,02m	10	7,45m
6,65m	09	8,17m	5,88m	09	7,23m
6,35m	08	7,83m	5,70m	08	7,01m
6,05m	07	7,50	5,51m	07	6,78m
5,72m	06	7,17m	5,34m	06	6,53m
5,40m	05	6,83m	5,17m	05	6,28m
5,10m	04	6,50m	5,00m	04	6,00m
4,81m	03	6,20m	4,75m	03	5,75m
4,54m	02	5,90m	4,50m	02	5,45m
4,30m	01	5,70m	4,20m	01	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

Mädchen

Boden

- **Rollen vorwärts und rückwärts**
- **Sprungrolle**
- **Handstand** / Handstandabrollen
- **Handstützüberschlag seitwärts (Rad)**
- **Gymnastische Elemente**
- Handstützüberschlag vorwärts
- Fußsprünge

In der Leistungskontrolle wird eine fließende Übungsverbindung mit den Pflichtelementen (fett) geturnt. Es können beliebige Elemente ergänzt werden.

Sprung

- **Pferd quer (Höhe 1,20m)**
Sprunggrätsche
Sprunghocke
Handstützüberschlag
- Minitramp
Fußsprünge
Salto vorwärts
Barani

Balken

- 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 Übungsverbindung mit:

- 1 Element - Aufgang
- 2 Elemente – gymnastische Elemente
- 2 Elemente – statische Elemente
- 2 Elemente – Sprünge
- 1 Element – Abgang geturnt. Es können beliebige Elemente ergänzt werden.

Jungen

Boden

- **Rollen vorwärts und rückwärts**
- **Sprungrolle**
- **Handstand** / Handstandabrollen
- **Felgrolle**
- **Handstützüberschlag seitwärts (Rad)**
- **Gymnastische Elemente**
- Handstützüberschlag vorwärts
- Fußsprünge

In der Leistungskontrolle wird eine fließende Übungsverbindung mit den Pflichtelementen (fett) geturnt. Es können beliebige Elemente ergänzt werden.

Sprung

- **Kasten/Pferd lang (Höhe 1,20m)**
Sprunggrätsche
Sprunghocke
Handstützüberschlag
- Minitramp
Fußsprünge
Salto vorwärts
Barani

<p>Stufenbarren</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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) <p>In der Leistungskontrolle wird eine fließende Übungsverbinding mit:</p> <p>1 Element – Aufschwung 1 Elemente - Umschwung 1 Elemente – 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.</p> <p>Reck Da nicht am Hochreck geturnt wird, dient das Reck vorwiegend als Übungsgerät für Auf-, Um- und Unterschwünge.</p>	<p>Barren</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufgänge (Hüftaufschwung im Seitverhalten oder rückwärts am Holmenende, Sprung in den Sitz) • Oberarmstand • Rolle • „Kreisen“ in der Holmengasse • Schwingelemente • Stemmelemente • Abgänge (Kreishocke, Flanke) <p>In der Leistungskontrolle wird eine fließende Übungsverbinding mit den Pflichtelementen</p> <p>Aufgang Oberarmstand Rolle Kreisen Abgang geturnt. Es können beliebige Elemente ergänzt werden.</p> <p>Reck Da nicht am Hochreck geturnt wird, dient das Reck vorwiegend als Übungsgerät für Auf-, Um- und Unterschwünge.</p>
--	--

Leistungskontrolle	Erklärung
Leistungskontrollen im Boden, Sprung und einem Wahlgerät	<p>15 / 14 / 13</p> <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 <p>12 / 11 / 10</p> <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 <p>09 / 08 / 07</p> <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 <p>06 / 05 / 04</p> <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

	<p>03 / 02 / 01</p> <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 unzweckmäßig <p>Kenntnisse sind sehr lückenhaft</p>
--	--

Schwimmen

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 • 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

Leistungskontrolle			Erklärung					
--------------------	--	--	-----------	--	--	--	--	--

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

400m (Wechsel der Schwimmart möglich) Streckentauchen

weiblich	Punkte	männlich	weiblich	Punkte	männlich
8:20	15	8:10	30m	15	35m
8:30	14	8:20	28m	14	32m
8:40	13	8:30	25m	13	30m
8:48	12	8:38	23m	12	28m
8:56	11	8:46	21m	11	26m
9:05	10	8:55	20m	10	25m
9:13	09	9:03	18m	09	23m
9:21	08	9:10	16m	08	21m
9:30	07	9:20	15m	07	20m
9:38	06	9:28	13m	06	18m
9:47	05	9:38	11m	05	16m
9:55	04	9:45	10m	04	15m
10:03	03	9:53	8m	03	13m
10:11	02	10:03	6m	02	11m
10:20	01	10:10	5m	01	10m

Technik-Leistungskontrollen in zwei gewählten Schwimmarten
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

Tischtennis

Inhalte

- Einführung in den Kurs
- Belehrung
- Kursplan
- Modalitäten Leistungskontrollen
- Modalitäten der Erarbeitung und Durchführung von allgemeinen und spezifischen Erwärmungen
-
- Ballgewöhnung
- Schlagtechniken zur Eröffnung eines Ballwechsels
 - + Aufschlag ohne Drall VH und RH
 - + Aufschlag mit Vorwärtsdrall VH
 - + Aufschlag mit Rückwärtsdrall VH
- Schlagtechniken für den Ballwechsel
 - + Angriffsschlagarten
 - Block / Konterschlag
 - + Abwehrschiagarten
- Schupfschiag
- Schlagtechniken für den Ballwechsel
 - + Angriffsschiagarten
 - Treibschlag / Schmetterschiag
 - + Abwehrschiagarten
- Unterschnittschlag/ Stoppschiag
- Spielfähigkeit unter Einbeziehung der Schiagarten
- Taktisches Verhalten
 - + Angriffsspiel
 - + Halbdistanzspiel
- + Abwehrspiel
- Spielfähigkeit unter Beachtung taktischer Aspekte
- TT-Turnier

Leistungskontrolle			Erklärung
Aufschlag / Quantität			<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
weiblich	Punkte	männlich	
30	15	30	
28	14	28	
26	13	26	
24	12	24	
22	11	22	
20	10	20	
18	09	18	
16	08	16	
14	07	14	
12	06	12	
10	05	10	
8	04	8	
6	03	6	
4	02	4	
2	01	2	

<p>Rückschläge in kooperativem Spiel VH und RH / Quantität</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>weiblich</th> <th>Punkte</th> <th>männlich</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>30</td><td>15</td><td>30</td></tr> <tr><td>28</td><td>14</td><td>28</td></tr> <tr><td>26</td><td>13</td><td>26</td></tr> <tr><td>24</td><td>12</td><td>24</td></tr> <tr><td>22</td><td>11</td><td>22</td></tr> <tr><td>20</td><td>10</td><td>20</td></tr> <tr><td>18</td><td>09</td><td>18</td></tr> <tr><td>16</td><td>08</td><td>16</td></tr> <tr><td>14</td><td>07</td><td>14</td></tr> <tr><td>12</td><td>06</td><td>12</td></tr> <tr><td>10</td><td>05</td><td>10</td></tr> <tr><td>8</td><td>04</td><td>8</td></tr> <tr><td>6</td><td>03</td><td>6</td></tr> <tr><td>4</td><td>02</td><td>4</td></tr> <tr><td>2</td><td>01</td><td>2</td></tr> </tbody> </table>	weiblich	Punkte	männlich	30	15	30	28	14	28	26	13	26	24	12	24	22	11	22	20	10	20	18	09	18	16	08	16	14	07	14	12	06	12	10	05	10	8	04	8	6	03	6	4	02	4	2	01	2	<ul style="list-style-type: none"> VH und RH im Wechsel in kooperativem Spiel mit selbst gewähltem Partner
weiblich	Punkte	männlich																																															
30	15	30																																															
28	14	28																																															
26	13	26																																															
24	12	24																																															
22	11	22																																															
20	10	20																																															
18	09	18																																															
16	08	16																																															
14	07	14																																															
12	06	12																																															
10	05	10																																															
8	04	8																																															
6	03	6																																															
4	02	4																																															
2	01	2																																															
<p>Aufschläge und Rückschläge in kooperativem Spiel / Quantität</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>weiblich</th> <th>Punkte</th> <th>männlich</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>30</td><td>15</td><td>30</td></tr> <tr><td>28</td><td>14</td><td>28</td></tr> <tr><td>26</td><td>13</td><td>26</td></tr> <tr><td>24</td><td>12</td><td>24</td></tr> <tr><td>22</td><td>11</td><td>22</td></tr> <tr><td>20</td><td>10</td><td>20</td></tr> <tr><td>18</td><td>09</td><td>18</td></tr> <tr><td>16</td><td>08</td><td>16</td></tr> <tr><td>14</td><td>07</td><td>14</td></tr> <tr><td>12</td><td>06</td><td>12</td></tr> <tr><td>10</td><td>05</td><td>10</td></tr> <tr><td>8</td><td>04</td><td>8</td></tr> <tr><td>6</td><td>03</td><td>6</td></tr> <tr><td>4</td><td>02</td><td>4</td></tr> <tr><td>2</td><td>01</td><td>2</td></tr> </tbody> </table>	weiblich	Punkte	männlich	30	15	30	28	14	28	26	13	26	24	12	24	22	11	22	20	10	20	18	09	18	16	08	16	14	07	14	12	06	12	10	05	10	8	04	8	6	03	6	4	02	4	2	01	2	<ul style="list-style-type: none"> im Wechsel in kooperativem Spiel mit selbst gewähltem Partner
weiblich	Punkte	männlich																																															
30	15	30																																															
28	14	28																																															
26	13	26																																															
24	12	24																																															
22	11	22																																															
20	10	20																																															
18	09	18																																															
16	08	16																																															
14	07	14																																															
12	06	12																																															
10	05	10																																															
8	04	8																																															
6	03	6																																															
4	02	4																																															
2	01	2																																															

<p>je eine Aufschlag- und Rückschlagtechnik</p>	<ul style="list-style-type: none"> Demonstration Aufschlag- und Rückschlagtechnik mit selbst gewähltem Partner 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
---	--

Spielfähigkeit in konkurrierendem Spiel	<ul style="list-style-type: none">• Kooperatives Spiel unter Beobachtung folgender Schwerpunkte:<ul style="list-style-type: none">+ Verhalten im Spielaufbau+ sicheres, situationsgerechtes Anwenden der Techniken+ Raumaufteilung+ Einsatz <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
---	--

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 • „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 Zuspäler überprüft werden. Die Überprüfung der Handlungsfähigkeiten werden unter konkurrierendem Aspekt (Spielturniere) mit Berücksichtigung regelgerechter Verhaltensweisen vorgenommen.

Allgemeine Kriterien zur Leistungsfeststellung im Technikbereich

Leistungskontrolle	Erklärung
Sehr gut (15-13)	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.
Gut (12-10)	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.
Befriedigend (09-07)	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.
Ausreichend (06-04)	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
Mangelhaft (03-01)	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.
Ungenügend (00)	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 Ausschwingung). 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 ins gegnerische Feld. Hinter der gegnerischen Aufschlaglinie liegt eine Turnmatte (1x2m), auf dieser ein Reifen (80cm). Es werden fünf Versuche durchgeführt – Treffer gegnerisches Feld allgemein = 1 Pkt

Treffer Turnmatte = 2 Pkt
Treffer Ring = 3 Pkt

Mögliche Höchstpunktzahl bei fünf Aufschlägen = 15Pkt

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 (1m). Es werden fünf 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 und kann in eine weibliche und männliche Gruppe unterteilt werden. Der Kursleiter vergibt nach Beendigung nur für jedes gewonnene Spiel einen Punkt.

Bewertung:

Der Sieger des Turniers wird an 120% (zwei oder mehrere punktgleiche Sieger = 115%)gesetzt, allen weiteren Spieler werden prozentual aufgrund ihrer gewonnen 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

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 fünf x drei BE bekommen und dadurch maximal 15 Punkte erzielen

5-er-Tabelle

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

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:

- Dreierhop
- Seilsprung
- Linienlauf

Die Ergebnisse sollten mit 20% in die Gesamtzensur eingehen.

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 Ballannahme
 - + Anhalten
 - + Stoppen
 - + Mitnahme
- Grundtechniken der Ballabgabe
 - + Innenseitstoß
 - + Außenseitstoß
- Grundtechniken der Ballabgabe
 - + Innenspannstoß
 - + Vollspannstoß
 - + Außenspannstoß
- Grundtechniken der Ballabgabe
 - + Kopfstoß
- 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

Leistungskontrolle			Erklärung
Kurzpass an Bank			<ul style="list-style-type: none"> • 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
weiblich	Punkte	männlich	
16	15	20	
15	14	19	
14	13	18	
12	12	17	
11	11	16	
10	10	15	
9	09	14	
8	08	13	
7	07	12	
6	06	11	
5	05	10	
4	04	8	
3	03	6	
2	02	4	
1	01	2	
Jonglieren			<ul style="list-style-type: none"> • im Feld von 10m x 10m den Ball regelgerecht jonglieren • 2 Neustarts sind erlaubt • ein Bodenkontakt während der Übungsfolge ist gestattet
weiblich	Punkte	männlich	
28	15	34	
27	14	32	
26	13	30	
24	12	28	
23	11	26	
22	10	24	
18	09	22	
17	08	20	
16	07	18	
12	06	16	
11	05	14	
10	04	12	
6	03	10	
5	02	8	
4	01	6	
Langpass			<ul style="list-style-type: none"> • der Ball wird in ein Zielgebiet 2m x 1m geflankt aus einer Entfernung von circa 20 Meter • 16 Versuche
weiblich	Punkte	männlich	
15	15	15	
14	14	14	
13	13	13	
12	12	12	
11	11	11	
10	10	10	
9	09	9	
8	08	8	
7	07	7	
6	06	6	
5	05	5	
4	04	4	
3	03	3	
2	02	2	
1	01	1	

Dribbling			• Dribbling nach Zeichnung
weiblich	Punkte	männlich	
20	15	18 sec.	
22	14	19 sec.	
24	13	20 sec.	
26	12	22 sec.	
28	11	23 sec.	
30	10	24 sec.	
31	09	26 sec.	
33	08	27 sec.	
35	07	28 sec.	
38	06	30 sec.	
39	05	31 sec.	
40	04	32 sec.	
44	03	34 sec.	
45	02	35 sec.	
46	01	36 sec.	

Start

Laufweg

Ballweg

- Kooperatives Spiel unter Beobachtung folgender Schwerpunkte:
 - + Verhalten im Spielaufbau
 - + sicheres, situationsgerechtes Anwenden der Techniken
 - + Raumaufteilung
 - + Einsatz

15 / 14 / 13

- nahezu alle Spielhandlungen sind erfolgreich
- Technik sicher beherrscht
- Taktik passt sich der Spielsituation schnell an

12 / 11 / 10

- die erfolgreichen Spielhandlungen überwiegen in hohem Maße
- Technik gut beherrscht
- Taktik passt sich der Spielsituation an

09 / 08 / 07

- die erfolgreichen Spielhandlungen überwiegen
- Technik leicht beeinträchtigt
- Taktik passt sich nur zögernd an

06 / 05 / 04

- erfolgreiche und nicht erfolgreiche Spielhandlungen in etwa gleichem Verhältnis
- Technik stark beeinträchtigt
- Taktik passt sich selten an

03 / 02 / 01

- nicht erfolgreiche Spielhandlungen überwiegen
- Technik überwiegend fehlerhaft ausgeführt
- Taktik passt sich nicht oder nur nach massiver Hilfe an

Spielfähigkeit in konkurrierendem Spiel 4:4

- Kooperatives Spiel unter Beobachtung folgender Schwerpunkte:
 - + Verhalten im Spielaufbau
 - + sicheres, situationsgerechtes Anwenden der Techniken
 - + Raumaufteilung
 - + Einsatz
- 15 / 14 / 13
- nahezu alle Spielhandlungen sind erfolgreich
 - Technik sicher beherrscht
 - Taktik passt sich der Spielsituation schnell an
- 12 / 11 / 10
- die erfolgreichen Spielhandlungen überwiegen in hohem Maße
 - Technik gut beherrscht
 - Taktik passt sich der Spielsituation an
- 09 / 08 / 07
- die erfolgreichen Spielhandlungen überwiegen
 - Technik leicht beeinträchtigt
 - Taktik passt sich nur zögernd an
- 06 / 05 / 04
- erfolgreiche und nicht erfolgreiche Spielhandlungen in etwa gleichem Verhältnis
 - Technik stark beeinträchtigt
 - Taktik passt sich selten an
- 03 / 02 / 01
- nicht erfolgreiche Spielhandlungen überwiegen
 - Technik überwiegend fehlerhaft ausgeführt
 - Taktik passt sich nicht oder nur nach massiver Hilfe an

Basketball

Inhalte

- Einführung in den Kurs
- Belehrung
- Kursplan
- Modalitäten Leistungskontrollen
- Modalitäten der Erarbeitung und Durchführung von allgemeinen und spezifischen Erwärmungen
-

Leistungskontrolle

Erklärung

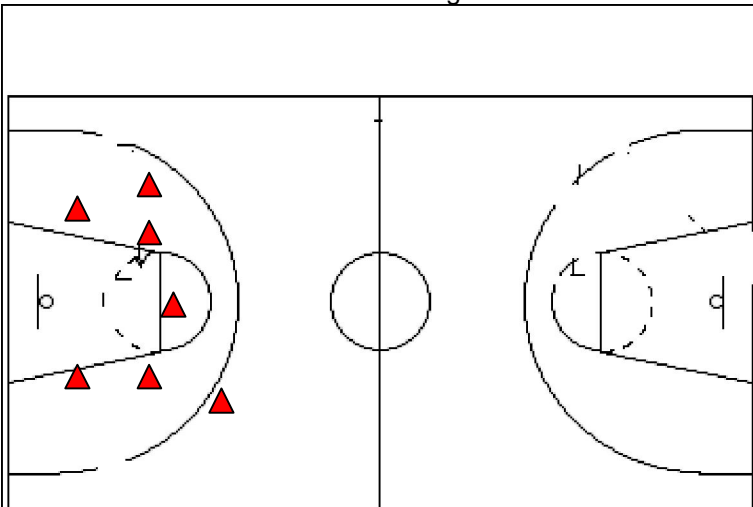
Ballannahme / Ballabgabe

- 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

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

- Positionswürfe von 7 gesetzten und 1 selbst gewählten Position außerhalb der Gasse
- Korbtreffer 2 bzw. 3 Punkte – Ringtreffer 1 Punkt



Komplexübung

Mittelwert der Techniken:
Druckwurf
Ballannahme/Sprungstopp
Zweikontaktrhythmus/Korbwurf
Rebound
Dribbling
Schlagwurf

Korrekte Ausführung der technischen Elemente

- bei zügigem Tempo
- Einhaltung der Wettkampfgeltern
- Wertung des erfolgreichen Korbwurfes

- (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

15 / 14 / 13

Technik sicher beherrscht, genau ausgeführt und variabel verfügbar

12 / 11 / 10

• Technik gut beherrscht, zweckmäßig ausgeführt und verfügbar

09 / 08 / 07

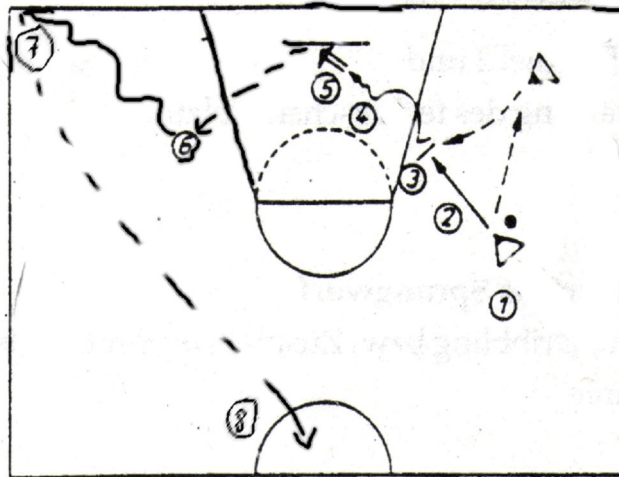
• Technik leicht beeinträchtigt, zufriedenstellend ausgeführt, nicht immer verfügbar

06 / 05 / 04

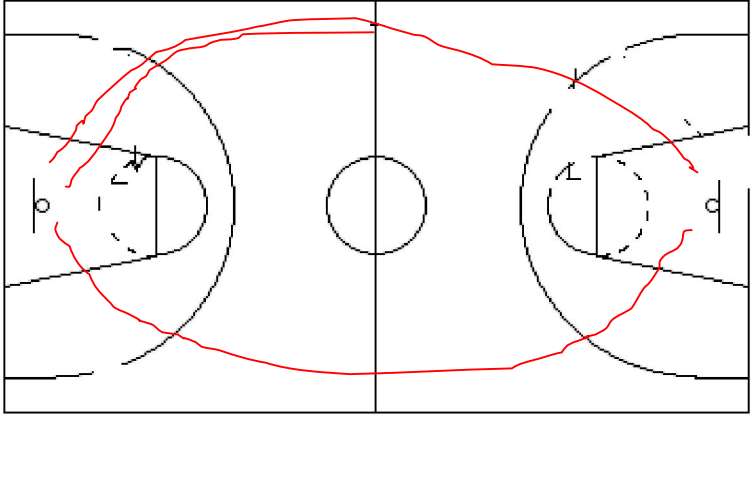
• Technik stark beeinträchtigt, unsicher ausgeführt, kaum verfügbar

03 / 02 / 01

• Technik fehlerhaft ausgeführt, sehr unsicher, selten verfügbar



Minutentestat		
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



- Spieler hat 60 Sekunden Zeit, um so viele Korbleger wie möglich zu erreichen
- Korrekte Technik, keine technischen Fehler, sonst zählt Korbtreffer nicht
- Ganze Spielfeld wird genutzt

<p>Spielfähigkeit in konkurrierendem Spiel 5:5</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Spiel unter Beobachtung folgender Schwerpunkte: + Verhalten im Spielaufbau + sicheres, situationsgerechtes Anwenden der Techniken + Raumaufteilung + Einsatz <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
--	--

Spielprotokoll Basketball

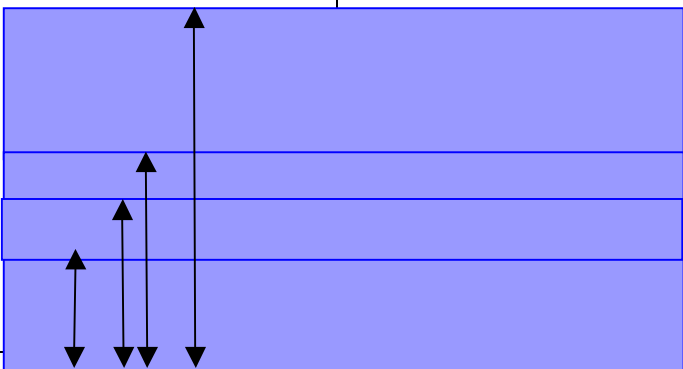
Spielername:

Datum																		
Einschätzung	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Zuspiele																		
Ballannahme																		
Korbwürfe																		
Fouls																		
Technische Fehler																		
Bewegung im Spiel																		
Anwendung von Spieltaktik																		
Protokollant																		
Bemerkungen für Bewertung																		

- 24 -
Volleyball

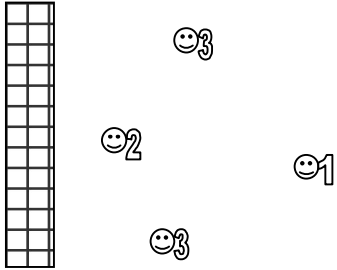
Inhalte

- Einführung in den Kurs
- Belehrung
- Kursplan
- Modalitäten Leistungskontrollen
- Modalitäten der Erarbeitung und Durchführung von allgemeinen und spezifischen Erwärmungen
- Technik – Pritschen
 - + Pritschen frontal
 - + Pritschen nach vorhegender Körperdrehung
 - + Pritschen rückwärts über den Kopf
- Technik - Baggern
 - + Baggern frontal
 - + Baggern seitlich
 - + Baggern – Annahme von Aufschlägen
 - + Baggern rückwärts über den Kopf
 - + Hechtbagger
- Komplexübungen zu den Grundtechniken
 - + Pritschen – Baggern – im Komplex
- Technik – Aufschlag
 - + Aufschlag von unten
 - + Aufschlag von oben
- Stellen
 - + Stellen frontal
 - + Stellen über Kopf nach außen
 - + Stellen zum Hinterfeldangriff
- Technik – Schmetterschlag
 - + Angriffsschlag von außen
- Technik Lob und Legen
- Blocken
 - + Einerblock
 - + Zweierblock
- Turnierspiele

Leistungskontrolle	Erklärung		
Schnelligkeitstest im Volleyballfeld – 10% 	<ul style="list-style-type: none"> • Start an Grundlinie – Siehe Skizze • auf jede Linie des Volleyballfeldes setzen, zurücklaufen zur Grundlinie usw. 	15 – 23,0 sec.	25,0 sec.
		14 – 23,5 sec.	25,5 sec.
		13 – 24,0 sec.	26,0 sec.
		12 – 26,0 sec.	28,0 sec.
		11 – 26,5 sec.	28,5 sec.
		10 – 27,0 sec.	29,0 sec.
		09 – 29,0 sec.	31,0 sec.
		08 – 29,5 sec.	31,5 sec.
		07 – 30,0 sec.	32,0 sec.
		06 – 32,0 sec.	34,0 sec.
		05 – 32,5 sec.	34,5 sec.
		04 – 33,0 sec.	35,0 sec.
		03 – 35,0 sec.	37,0 sec.
		02 – 35,5 sec.	37,5 sec.
		01 – 36,0 sec.	38,0 sec.

Start und Ziel

Pritschen	<ul style="list-style-type: none">• Demonstration der Technik – Pritschen – mit selbst gewähltem Partner• Anwerfen – Pritschen – Fangen mit Partner• Doppelpritschen kurz / lang mit Partner• Pritschen direkt mit Partner <p>15 / 14 / 13</p> <ul style="list-style-type: none">• Technik sicher beherrscht, genau ausgeführt und variabel verfügbar <p>12 / 11 / 10</p> <ul style="list-style-type: none">• Technik gut beherrscht, zweckmäßig ausgeführt und verfügbar <p>09 / 08 / 07</p> <ul style="list-style-type: none">• Technik leicht beeinträchtigt, zufriedenstellend ausgeführt, nicht immer verfügbar <p>06 / 05 / 04</p> <ul style="list-style-type: none">• Technik stark beeinträchtigt, unsicher ausgeführt, kaum verfügbar <p>03 / 02 / 01</p> <p>Technik fehlerhaft ausgeführt, sehr unsicher, selten verfügbar</p>
Baggern	<ul style="list-style-type: none">• Demonstration der Technik – Baggern – mit selbst gewähltem Partner• Anwerfen – Baggern – Fangen mit Partner• Anwerfen - Prischen - Baggern – Fangen mit Partner• Baggern direkt mit Partner• Pritschen – Baggern direkt mit Partner <p>15 / 14 / 13</p> <ul style="list-style-type: none">• Technik sicher beherrscht, genau ausgeführt und variabel verfügbar <p>12 / 11 / 10</p> <ul style="list-style-type: none">• Technik gut beherrscht, zweckmäßig ausgeführt und verfügbar <p>09 / 08 / 07</p> <ul style="list-style-type: none">• Technik leicht beeinträchtigt, zufriedenstellend ausgeführt, nicht immer verfügbar <p>06 / 05 / 04</p> <ul style="list-style-type: none">• Technik stark beeinträchtigt, unsicher ausgeführt, kaum verfügbar <p>03 / 02 / 01</p> <p>Technik fehlerhaft ausgeführt, sehr unsicher, selten verfügbar</p>
Aufschläge	<ul style="list-style-type: none">• Aufschläge von oben oder unten (frei wählbar) in Zielzonen <p>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>

<p>Komplexe Technikübung</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Demonstration der Techniken jeweils auf den vier Positionen im Rotationsverfahren  <p>1 – Annahme (Bagger) 2 – Zuspiel (Pritschen, auch über Kopf) 3- Angriff (Angriffsschlag, Lob, Sprungpritschen)</p> <p>15 / 14 / 13</p> <ul style="list-style-type: none"> • Technik sicher beherrscht, genau ausgeführt und variabel verfügbar <p>12 / 11 / 10</p> <ul style="list-style-type: none"> • Technik gut beherrscht, zweckmäßig ausgeführt und verfügbar <p>09 / 08 / 07</p> <ul style="list-style-type: none"> • Technik leicht beeinträchtigt, zufriedenstellend ausgeführt, nicht immer verfügbar <p>06 / 05 / 04</p> <ul style="list-style-type: none"> • Technik stark beeinträchtigt, unsicher ausgeführt, kaum verfügbar <p>03 / 02 / 01</p>
<p>Spielfähigkeit in konkurrierendem Spiel 6:6</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kooperatives Spiel unter Beobachtung folgender Schwerpunkte: + Verhalten im Spielaufbau + sicheres, situationsgerechtes Anwenden der Techniken + Raumaufteilung + Einsatz <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

Spielprotokoll Volleyball

Spielernamen:

Datum																		
Einschätzung	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Pritschen																		
Baggern																		
Ballannahme																		
Zuspiel																		
Aufschläge																		
Bewegung im Spiel																		
Anwendung von Spieltaktik																		
Protokollant																		

Unihockey

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 •

Leistungskontrolle	Erklärung
--------------------	-----------

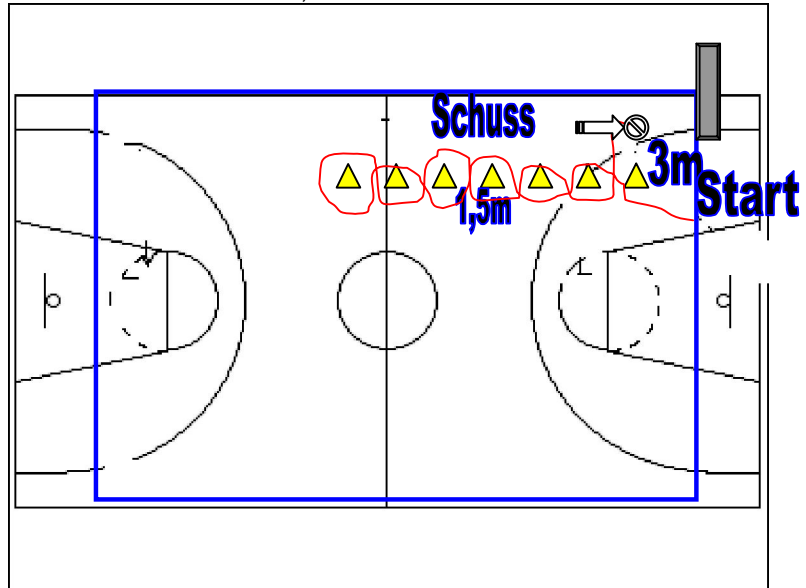
Penalty	<ul style="list-style-type: none"> • Strafstoß aus 7m auf das leere Tor • Schlagschusstechnik • 8 Schüsse: Tor 2 BE, Pfostentreffer 1BE • die BE ergeben die Zensurenpunkte 																																																
8-Stationen-Test	<ul style="list-style-type: none"> • eine Minute Übungszeit pro Station • eine Minute Stationswechsel mit Ergebnisnotiz 																																																
<table border="1"> <thead> <tr> <th>männlich</th> <th>Punkte</th> <th>weiblich</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>82,3</td><td>15</td><td>80,3</td></tr> <tr><td>78,2</td><td>14</td><td>76,2</td></tr> <tr><td>74,1</td><td>13</td><td>72,1</td></tr> <tr><td>70,0</td><td>12</td><td>68,0</td></tr> <tr><td>65,9</td><td>11</td><td>63,9</td></tr> <tr><td>61,8</td><td>10</td><td>59,8</td></tr> <tr><td>57,7</td><td>09</td><td>55,7</td></tr> <tr><td>53,6</td><td>08</td><td>51,6</td></tr> <tr><td>49,5</td><td>07</td><td>47,5</td></tr> <tr><td>45,4</td><td>06</td><td>43,4</td></tr> <tr><td>41,3</td><td>05</td><td>39,3</td></tr> <tr><td>37,2</td><td>04</td><td>35,2</td></tr> <tr><td>33,1</td><td>03</td><td>31,1</td></tr> <tr><td>29,0</td><td>02</td><td>27,0</td></tr> <tr><td>24,9</td><td>01</td><td>22,9</td></tr> </tbody> </table>	männlich	Punkte	weiblich	82,3	15	80,3	78,2	14	76,2	74,1	13	72,1	70,0	12	68,0	65,9	11	63,9	61,8	10	59,8	57,7	09	55,7	53,6	08	51,6	49,5	07	47,5	45,4	06	43,4	41,3	05	39,3	37,2	04	35,2	33,1	03	31,1	29,0	02	27,0	24,9	01	22,9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bankprellen- umgekippte Langbank wird im Abstand von 2,5 m angespielt (Ergebnis=Anzahl der Schüsse :10) 2. Hockerzielheben (umgekippter Kastenhocker, Bälle werden reingelupft – Ergebnis=Anzahl) 3. Seilspringen – Ergebnis=Anzahl:10 4. Balance-Lauf – 2 Kastenhocker und 2 Turnbänke bilden ein Viereck, Spieler bewegt sich auf den Turnbänken und führt den Ball am Boden um die Hocker herum (Ergebnis=Anzahl der Runden) bei Bodenberührung durch Füße je eine Runde Abzug 5. Komplex: Lauf → Rebound → Torschuss / Start am Kegel, Bank anschießen, Rebound aufnehmen, Torschuss, Ball holen und zurückdribbeln, dann von vorn (Ergebnis=Anzahl der Runden) 6. Slalom-Dribbling / 4 Kegel auf der einen Seite, vier auf der anderen, begrenzt durch Kegelator, Slalomdribbling (Ergebnis=Anzahl des Passierens der Kegelatore) 7. Hockerdurchschuss → Schlusssprung / Ball durch Hocker schießen, Schlusssprung über den Hocker, Ball aufnehmen, zurück dribbeln, von vorn (Ergebnis=Anzahl der Wiederholungen) 8. Penalties / regelgerechte Schlagschüsse auf das Tor, Ball holen und von vorn (Ergebnis=Anzahl der Tortreffer)
männlich	Punkte	weiblich																																															
82,3	15	80,3																																															
78,2	14	76,2																																															
74,1	13	72,1																																															
70,0	12	68,0																																															
65,9	11	63,9																																															
61,8	10	59,8																																															
57,7	09	55,7																																															
53,6	08	51,6																																															
49,5	07	47,5																																															
45,4	06	43,4																																															
41,3	05	39,3																																															
37,2	04	35,2																																															
33,1	03	31,1																																															
29,0	02	27,0																																															
24,9	01	22,9																																															

1. Komplexübung

Kegeldribbling

weiblich	Punkte	männlich
sec		sec
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 der Startlinie Slalomdribbling um jeden Kegel
am letzten Kegel erfolgt der Torschuss
Zeit von Start bis Treffer, kein Treffer 2 Strafsekunden

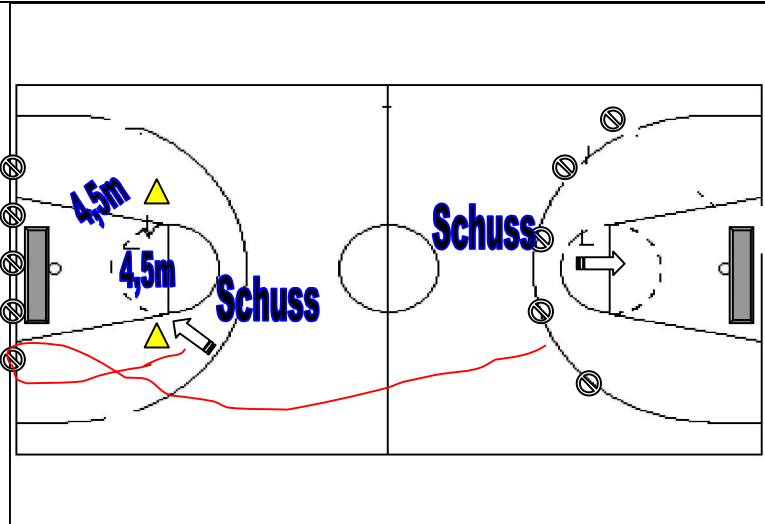


2. Komplexübung

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	<ul style="list-style-type: none">• Spiel unter Beobachtung folgender Schwerpunkte:<ul style="list-style-type: none">+ Verhalten im Spielaufbau+ sicheres, situationsgerechtes Anwenden der Techniken+ Raumaufteilung+ Einsatz <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
---	---

Ski alpin

Teilnahme am Magdeburg Marathon - 20%wertig

- Teilnahme am 13km Lauf
 - Teilnahme ohne Zeitbegrenzung 10 Punkte
 - Teilnahme mit Zeit von 1h:40min – 1h:50min 11 Punkte
 - Teilnahme mit Zeit von 1h:30min – 1h:40min 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 : 10 min 15 Punkte

- Teilnahme am 21km Lauf
 - Teilnahme ohne Zeitbegrenzung 13 Punkte
 - Teilnahme mit Zeit von 2h:20min – 2h:30min 14 Punkte
 - Teilnahme mit Zeit von unter 2h:20min 15 Punkte

- Teilnahme am Marathon (ab 18 Jahre) 15 Punkte

Ski Alpin 80%wertig

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

1. Leistungskontrolle Parcours

4 Tore - Pflugbogen+Schneepflug-Stop + 4 Stangen - Paralleler Grundschiwing+Parallelstop

2. Leistungskontrolle „situationsangepasstes Fahren am Hang“

Auffahrt mit dem Sessellift + Anfahren der Leistungskontrolle auf Aufforderung
Ski – kurze Schwünge / lange Schwünge / Rhythmuswechsel

3. Leistungskontrolle Carven

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

Gymnastik Tanz

Inhalte

Einführung in den Kurs

- Belehrung
- Kursplan: Ziele, inhaltliche Schwerpunkte, Verlauf;
- Modalitäten der Leistungsbewertung
- Eindrücke von Tanzdarbietungen regionaler & nationaler Tanzturniere

Theorie

- Gymnastik und Tanz- Abgrenzung
- Erscheinungsformen der Gymnastik (Rhythmische Sportgymnastik mit und ohne Handgerät, Funktionelle Gymnastik)
- Erscheinungsformen des Tanzes
- Einführung in die Musiktheorie und Bewegungsgestaltung (Choreographieren)
- Rock`n`Roll
- Rope Skipping
- Rolle des Sports in der Gesellschaft

Praxisinhalte/ Leistungskontrollen	Anforderungen und Zensierung
Aerobic	<p>Erwärmung dreigliedrig (1.warm up, 2. cardio, 3.cool down)</p> <ul style="list-style-type: none">- passende Musikauswahl (1. -128-134 bpm 2. -135 -ca 140 bpm 3. -125 bpm- vielseitige Übungsauswahl/ Kreativität/ fließende Anordnung- exakte Übungsausführung, Technik- sauberes Rhythmusgefühl <p><u>Leistungskontrolle (Einzelleistung)</u></p> <p><i>Aerobic- Erwärmung</i></p> <p>15/14/13 Pkt. : alle oben genannten Punkte zur vollsten Zufriedenheit 12/11/10 Pkt. : gut bis sehr gut, zweckmäßig, weniger kreativ 09/08/07 Pkt.: in einigen Teilen Unsicherheiten, weniger zweckmäßig 06/05/04 Pkt.: größere Mängel in Auswahl, Anordnung u. Ausführung 03/02/01 Pkt.: kaum Beachtung der Vorgaben</p>

Rock`n`Roll

Grundschrift/ Sechser Schritt (gehüpft)

Verschiedene Tanzhaltungen

- offene Position – geschlossene Position
- Doppelhandfassung - Kreuzfassung
- Butterflyfassung - Hüft-Halsfassung

Verschiedene Tanzfiguren

- Platzwechsel oben – Platzwechsel unten
- Mühle – Twist
- Damensolodrehung – Solodrehung für beide Partner
- Eindrehen - Ausdrehen

Halbakrobatik

- Durchzieher –Rückfaller
- Aufsitzer: Kniesprung – Grätsche – Hüftsprung

Leistungskontrolle:

***Darbietung einer eigenständig entwickelten Choreografie (Paartanz)
(mind. 4 vorgegebene Tanzfiguren u.1 Halbakrobatik), Dauer: mind. 1:30min***

Punkteverteilung:

Grundschrift : 2 Pkt
Technik/Figuren : 4 Pkt.
Rhythmus : 2 Pkt
Ausführung : 2 Pkt
Bewegung im Raum : 2 Pkt.
Originalität/ Choreografie : 3 Pkt

15 Pkt

Rope Skipping	<ul style="list-style-type: none">- Kreativ-gestalterische Aspekte des Rope Skipping:- Einbeinige Tricks (Easy Jump; Toe to Toe, Kick Swing, Knees up, etc.)- Beidbeinige Tricks (Forward Straddle, X-Motion, Twister, etc.)- Einzeltechniken, Partnertechniken, Gruppentechniken- Aufstellungsformen/ Raumwege- Physiologische Aspekte des Rope Skipping <p><u>Leistungskontrolle (max. 5 Schüler zusammen)</u></p> <p><i>Darbietung einer eigenen Choreografie nach moderner Musik mit Elementen aus dem Rope Skipping (mind. 5 Elemente aus der Unterrichtssequenz), Dauer: 2:30min</i></p> <p><u>Punkteverteilung:</u></p> <p>Elemente/ Technik : 4 Pkt Ausführung : 3 Pkt Rhythmus/Musikalität : 2 Pkt Choreografie : 2 Pkt Bewegung im Raum : 2 Pkt Originalität : 2 Pkt ----- <u>15 Punkte</u></p>
Gymnastik	<ul style="list-style-type: none">- Gymnastische Grundformen ohne Handgerät: Körpertechniken (Stände, Drehungen, Schritte, Sprünge etc.)- Gymnastischen Grundformen mit Handgerät: Gerätetechniken (Halten, Schwingen, Schlagen, Zwirbeln, Prellen, etc.)- Kombination von o.g. Körper- und Gerätetechniken- Übungskombinationen mit und ohne Handgerät (Ball, Reifen, Band, Seil) <p><u>Leistungskontrolle (Einzelleistung)</u></p> <p><i>Darbietung einer eigenen Choreographie nach Musik mit Elementen der Gymnastik mit einem selbst gewählten Handgerät, Dauer: mind. 1:30 min (mind. 4 Elemente aus der Unterrichtsreihe)</i></p> <p><u>Punkteverteilung (siehe Jazztanz):</u></p> <p>Elemente/ Technik : 4 Pkt Ausführung : 3 Pkt Rhythmus/Musikalität : 2 Pkt Choreografie : 2 Pkt Bewegung im Raum : 2 Pkt Originalität : 2 Pkt ----- <u>15 Punkte</u></p>