

## Schulcurriculum/Lehrplan

Fachbereich: Sport

Jahrgang: 5-12

Stand: 12. Juni 2025

Das vorliegende Schulcurriculum wurde von der Fachkonferenz Sport erarbeitet und beschlossen und dem Bund-Länder-Ausschuss für schulische Arbeit im Ausland zur Genehmigung vorgelegt.

Anmerkung: Für die Realschülerinnen und -schüler findet am Standort Yangpu ein binnendifferenzierter Unterricht statt, der das Anforderungsniveau der Realschule berücksichtigt.



## Inhalt

A Einleitung .....	3
Bedeutung des Faches Sport im Allgemeinen .....	3
1. Fachspezifische Ziele, Wissensvermittlung.....	4
Förderung der körperlichen, geistigen und emotionalen Entwicklung durch Bewegung .....	4
Erschließung von Bewegung, Sport und Spiel durch eigene Erfahrung .....	4
Vermittlung von Fachkenntnissen in engem Theorie-Praxis-Bezug.....	5
Erweiterung der fachspezifischen Handlungskompetenz/Sachkompetenz .....	5
Entwicklung der Selbstkompetenz .....	6
Weiterentwicklung der Sozialkompetenz .....	6
Ausbauen der Methodenkompetenz .....	7
Sprachsensibilität und Digitalisierung im Sportunterricht.....	8
2. Schulspezifische Besonderheiten .....	8
Kernsportarten .....	9
Erweiterte Spezialsportarten.....	9
Freizeitsportarten (hierfür s. u. Freizeitprogramm).....	9
3. Sportliche Zielstellungen und außerunterrichtliches Angebot.....	100
Das Spezialisierungsprogramm.....	100
Das Freizeitprogramm .....	11
Individualität, Kontinuität und Flexibilität .....	11
4. Sport als „Kommunikationsmittel“ und als Herausforderung bei Leistungsvergleichen – das DSS Wettkampfprogramm .....	11
B Übersicht über Kompetenzen und Inhalte – Sekundarstufe I.....	13
Jahrgangsstufen 5 und 6.....	13
Jahrgangsstufen 7 und 8.....	19
Jahrgangsstufen 9 und 10.....	25
C Tabellarische Übersicht über Kompetenzen und Inhalte – Sekundarstufe II.....	31
Jahrgangsstufen 11 und 12.....	32
D Addendum: Leistungsbewertung.....	39



# A Einleitung

## PRÄAMBEL

### Bedeutung des Faches Sport im Allgemeinen

Ganzheitliche Bildung und Erziehung ist ohne Bewegung, Sport und Spiel nicht möglich. Als durchgängiges Pflichtfach leistet der Sportunterricht dazu einen unverzichtbaren Beitrag. Körperliche, geistige und emotionale Prozesse bedingen sich gegenseitig; erst in ihrem Zusammenwirken kann sich die ganze Persönlichkeit eines Menschen bilden und entfalten. Lebensqualität im Sinne ganzheitlicher Persönlichkeitsentfaltung ist nachhaltig nur erreichbar, wenn kulturelle Entwicklungen in Übereinstimmung mit biologischen Strukturen und Gesetzmäßigkeiten ablaufen. Zivilisatorische Erscheinungen und technischer/digitaler Fortschritt haben unter anderem die Bewegungskultur des Menschen derart verändert, dass es nur durch entsprechende Rahmenbedingungen und Verhaltensänderungen möglich sein wird, Lebensqualität langfristig zu sichern.

Durch die unmittelbaren körperlich-sinnlichen Erfahrungen und Anforderungen bei Bewegung, Sport und Spiel, sowie durch die geistige Auseinandersetzung mit ihnen, leistet der Sportunterricht einen fachspezifischen Beitrag zum allgemeinen Bildungsauftrag der von der Mittelstufe bis zur gymnasialen Oberstufe. Sportunterricht unterstützt die Entwicklung der Persönlichkeit in sozialer Verantwortung und führt durch die Vermittlung von Fachkenntnissen zum Verständnis übergeordneter Zusammenhänge (wissenschaftspropädeutische Grundausbildung).

Der Sportunterricht bietet vielfältige Gelegenheiten zum Einsatz fachspezifischer und fachübergreifender Arbeitsweisen. Besonders im naturwissenschaftlichen und gesellschaftswissenschaftlichen Bereich gibt es zahlreiche Möglichkeiten zu fächerverbindendem Unterricht.

Die Vermittlung entsprechender Methodenkenntnisse befähigt Schülerinnen und Schüler, ihre Fitness und Spielfähigkeit auch nach der Schulzeit zu erhalten und zu verbessern. Das Fach Sport leistet dadurch einen unersetzlichen Beitrag zur Gesundheitserziehung und zum individuellen Wohlbefinden.

Leistung und Leistungsverbesserung sind im Sport besonders transparent. Die Einsicht in die Zusammenhänge von Training und Leistungssteigerung kann motivationsbildend wirken und die Leistungsbereitschaft auf Dauer fördern. Schülerinnen und Schüler werden ermutigt, sich Ziele zu setzen und diese durch langfristige Planung und ausdauerndes Üben und Trainieren auch zu erreichen.

Darüber hinaus bietet der Sport wie kaum ein anderes Fach die Möglichkeit, soziales Handeln zu erfahren, zu praktizieren und weiterzuentwickeln. Man lernt, eigene Ziele mit fairen Mitteln durchzusetzen und dabei auch Rücksicht auf Schülerinnen und Schüler zu nehmen, die in ihrer Leistungsfähigkeit eingeschränkt sind.

Der Sportunterricht bietet aufgrund seiner spezifischen Bedingungen vielfältige Möglichkeiten, eigene Erfahrungen zu sammeln und kann damit einen wichtigen Beitrag zur Persönlichkeitsentwicklung leisten.



## 1. Fachspezifische Ziele, Wissensvermittlung

Primäres Ziel des Sportunterrichts ist es, alle Schülerinnen und Schüler zum verantwortungsvollen Umgang mit der eigenen Körperlichkeit zu führen. Gesundheitsbewusstsein und Leistungsbereitschaft zu stärken und sie bei der Suche nach einem Weg zu lebensbegleitendem Sporttreiben zu unterstützen. Bei der Verwirklichung dieser Ziele sollen geschlechtsspezifische Unterschiede berücksichtigt werden.

Es ergeben sich drei Aufgabenbereiche und vier Kompetenzbereiche:

Aufgabenbereiche:

- Förderung der körperlichen, geistigen und emotionalen Entwicklung durch Bewegung
- Erschließung von Bewegung, Spiel und Sport durch eigene Erfahrung
- Vermittlung von Fachkenntnissen in engem Theorie-Praxis-Bezug

Kompetenzbereiche:

- Erweiterung der fachspezifischen Kompetenz/Sachkompetenz
- Entwicklung der Selbstkompetenz
- Weiterentwicklung der Sozialkompetenz
- Ausbauen der Methodenkompetenz

Erläuterungen zu den Aufgabenbereichen:

### Förderung der körperlichen, geistigen und emotionalen Entwicklung durch Bewegung

Die Förderung der körperlichen, geistigen und emotionalen Entwicklung geschieht im regulären Sportunterricht eher exemplarisch. Durch die Vermittlung von Fachkenntnissen werden Schülerinnen und Schüler jedoch in die Lage versetzt, auch außerhalb des Sportunterrichts in eigener Verantwortung erforderliche Entwicklungsreize zu setzen. Dies gelingt nur, wenn im Unterricht die allgemeine Erfahrungs- und Erlebenswelt der Schülerinnen und Schüler berücksichtigt wird. Sportunterricht muss deshalb immer auch vor dem Hintergrund unterschiedlicher Sinngelungen geplant und durchgeführt werden. Die dabei zu berücksichtigenden übergeordneten Lernziele lassen sich in sechs pädagogische Perspektiven zusammenfassen, wobei die gewählte Reihenfolge keine Wertung darstellt:

- ✓ Lern- und Leistungsbereitschaft fördern, Leistung verbessern,
- ✓ Leistung und Erfolg reflektieren und einschätzen
- ✓ Bewegungserfahrung sammeln, Wahrnehmungsfähigkeit verbessern
- ✓ Gemeinsam handeln, spielen und sich verständigen
- ✓ Gesundheitsbewusstsein entwickeln, Fitness verbessern
- ✓ Bewegung gestalten, Ausdrucksfähigkeit erweitern
- ✓ Etwas wagen und verantworten

### Erschließung von Bewegung, Sport und Spiel durch eigene Erfahrung

Im Sportunterricht werden Schülerinnen und Schüler an die gesellschaftliche Wirklichkeit von Bewegung, Spiel und Sport herangeführt. Sportliche Aktivitäten außerhalb der Schule sind im Wesentlichen an Sportarten gebunden. Nur in der Auseinandersetzung mit diesen Sportarten, d.h. durch eigenes Erfahren und Erproben der dafür notwendigen Fähigkeiten und Fertigkeiten, können sich Schülerinnen und Schüler selbstverantwortlich für ein lebensbegleitendes Sporttreiben entscheiden.



Aus diesem Grund stehen Sportarten im Mittelpunkt des Unterrichts. In der exemplarischen Auseinandersetzung mit ausgewählten Sportarten erlangen Schülerinnen und Schüler Entscheidungskompetenz. Die co-curriculare Ausbildung bietet die Möglichkeit, dass sie auch in den außerhalb der Schule regional besonders geförderten Sportarten Erfahrung sammeln. Dabei geht es, neben der Möglichkeit des spielerischen Kennenlernens eines breiten Spektrums von klassischen und Life-Style-Sportarten, auch um die vertiefende Auseinandersetzung mit einigen wenigen Sportarten / Kernsportarten.

### Vermittlung von Fachkenntnissen in engem Theorie-Praxis-Bezug

Nur auf der Basis gesicherter Fachkenntnisse ist es möglich, sich mit Bewegung, Sport und Spiel kritisch auseinander zu setzen und zu erkennen, welche Bedeutung Bewegung für die eigene Entwicklung und Lebensqualität hat. Zu einem vertieften Verständnis des Sporttreibens können, neben der Vermittlung und Anwendung von Kenntnissen aus Trainings- und Bewegungslehre, auch Inhalte der Sportpsychologie, Sportsoziologie und die Auseinandersetzung mit gesellschaftspolitisch relevanten Fragen des Sports beitragen. Die Verknüpfung von praktischen und theoretischen Inhalten ermöglicht es Schülerinnen und Schülern, eigenverantwortlich zu handeln.

Viele Phänomene des Sports können nur mit Hilfe von Grundlagenwissen aus anderen Fachbereichen erklärt werden. Fachübergreifendes und fächerverbindendes Arbeiten sind deshalb unabdingbare Voraussetzungen für wissenschaftspropädeutische Fragestellungen. Durch die enge Verknüpfung von Theorie und Praxis ergibt sich für Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit, Fachwissen direkt anzuwenden und selbst zu erproben.

Um das Hauptziel, die Schüler zum lebenslangen Sporttreiben für ihre Gesunderhaltung zu motivieren, zu erreichen, erhalten die Schüler regelmäßig quartalsweise Rückmeldung zu ihrem Leistungsvermögen und Lernfortschritt. Dabei finden, neben den sportlichen Fähigkeiten und messbaren Leistungen wie z.B. Zeiten und Weiten, die technischen und feinmotorischen Fertigkeiten im gleichen Maße Berücksichtigung wie Leistungsbereitschaft, sportliche Fairness und Teamgeist. Die Schülerinnen und Schüler wenden ihre theoretisch erworbenen Kenntnisse im Sportunterricht im Sinne der Leistungssteigerung durch Lernfortschritt und durch Bewegungs- und Fehleranalyse an. Das bezieht sich sowohl auf technisch-motorische Bewegungsabläufe als auch auf die Umsetzung von Regeln in verschiedenen Sportarten.

### Erläuterungen zu den Kompetenzbereichen:

#### Erweiterung der fachspezifischen Handlungskompetenz/Sachkompetenz

Sportbezogene Handlungskompetenz basiert insbesondere in der gymnasialen Oberstufe auf systematischem, grundlegendem Wissen in den Bereichen Bewegung, Spiel und Sport. Für die Realisierung des eigenen sportlichen Handelns, für sportliches Handeln im sozialen Kontext sowie für den Sport als Teil der gesellschaftlichen Wirklichkeit ist Sachkompetenz für die Schülerinnen und Schüler von zentraler Bedeutung. Somit sollen die Schülerinnen und Schüler in diesem Kompetenzbereich an Bewegung, Spiel und Sport gebundene motorische Erfahrungen und Erlebnisse vertiefen. Sie sollen mehr über ihren Körper und das Sich-Bewegen erfahren, so dass sie ihre Möglichkeiten und Grenzen erweitern und realistisch werten. Des Weiteren sollen sie die gesundheitsfördernde Wirkung regelmäßigen Sporttreibens erfahren und Reaktionen ihres Körpers im Hinblick auf ihre Befindlichkeit in Beanspruchungs- und Belastungssituationen einschätzen lernen.



Ebenso lernen die Schülerinnen und Schüler ihre körperlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten, ihr sportliches Können zu verbessern und sich das dazu notwendige Wissen und Verhalten überdauernd anzueignen. Darüber hinaus sollen sie sportspezifische Theoriekenntnisse erwerben, anwenden und bewerten lernen, Regeln kennenlernen, akzeptieren und anwenden und sportartübergreifende Zusammenhänge des Sports und seine Wandlungserscheinungen einschätzen lernen. Daraus entsteht die Forderung, dass sie sich sporttheoretisches Hintergrundwissen sowie Fach- und Sachkenntnisse aus unterschiedlichen sportlichen Handlungsbereichen und verschiedenen Wissenschaftsdisziplinen zunehmend selbstständig aneignen und dieses Wissen zur Erläuterung und Beurteilung sportlicher Anforderungssituationen anwenden können. Dazu gehört auch, dass ausgewählte Aspekte und Probleme der differenzierten gesellschaftlichen Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur erschlossen und eingeordnet werden können. Damit entwickeln die Schülerinnen und Schüler im Sportunterricht einerseits vertiefte sportbezogene, kenntnisbasierte Kompetenzen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen; andererseits setzen sie sich mit grundlegenden Sachverhalten, Zusammenhängen und Strukturen von Bewegung, Spiel und Sport in wissenschaftlichen und gesellschaftlichen Kontexten auseinander.

**Insgesamt fördert dieser Kompetenzbereich damit die Entwicklung einer erweiterten wissenschaftspropädeutischen und interdisziplinären Handlungskompetenz bei den Schülerinnen und Schülern.**

### Entwicklung der Selbstkompetenz

Das Unterrichtsfach Sport öffnet ein breites Feld zur Einbindung von Maßnahmen für die Förderung der Selbstkompetenz. Die Schülerinnen und Schüler sollen zu einer positiven und realistischen Einschätzung ihrer Fähigkeiten auf unterschiedlichen Ebenen herangeführt werden. Zudem sollen sie ihr Verhalten, Denken und emotionales Erleben bewusst wahrnehmen und die Wirkungen auf sich und andere reflektieren und einschätzen können. Selbstkompetenzen sollen stets im Kontext des Erwerbes unterschiedlicher Fachkompetenzen erarbeitet werden. Dazu sollen im Unterricht Lerngelegenheiten angeboten werden, die eine Weiterentwicklung in diesem Kompetenzbereich ermöglichen. Hierbei sollen die Schülerinnen und Schüler lernen, ihre eigenen Leistungen und ihren individuellen Lernfortschritt besser einschätzen und bewerten zu können. Sie sollen ihre individuelle Leistungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit verbessern und lernen, ihr Selbstwertgefühl zu stabilisieren. Der Sportunterricht eignet sich dafür, zu lernen mit Sieg und Niederlage umzugehen und im Leistungsvergleich mit anderen Akzeptanz und Toleranz zu praktizieren. Somit lernen die Schülerinnen und Schüler mit Erfolg und Misserfolg umzugehen, die eigenen Emotionen einzuschätzen und zu regulieren, andere Personen, Ansichten und Meinungen zu akzeptieren und aktiv am Unterricht teilzunehmen und sich einzubringen.

**In diesem Kompetenzbereich stärken die Schülerinnen und Schüler ihre Selbstkompetenz, die sie dazu vorbereitet, mündig an einem gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Durch die vielfachen interaktiven Handlungs-, Spiel-, Bewegungs- und Kommunikations-möglichkeiten kann der Sportunterricht einen wichtigen Beitrag zum Erziehungsauftrag leisten.**

### Weiterentwicklung der Sozialkompetenz

Sportliches Handeln steht typischerweise in unmittelbaren sozialen Bezügen. Im Sport kommen sich Menschen näher, ein Miteinander kann intensiv erfahren werden. Emotionales Wohlbefinden innerhalb einer Sportgruppe und die Möglichkeit des Spielens im Sport besitzen hohes präventives



Potential gegen Vereinsamung, Kommunikations- und Orientierungs-probleme. Auf Grund der komplexen Anforderungen an die Persönlichkeit der Schüler treten im Sportunterricht naturgemäß unterschiedlichste Konflikte und Probleme auf. Der konstruktive Umgang mit diesen Situationen fördert bei den Schülern die Fähigkeit, Lösungsstrategien zu entwickeln. Andererseits stellen die großen, heterogenen Gruppen im Schulsport hohe Anforderungen an die Verständigungsbereitschaft. Das gilt insbesondere für das Miteinander der Geschlechter und Kulturen sowie die Einbeziehung von Schülerinnen und Schülern mit sonderpädagogischem Unterstützungsbedarf beim gemeinsamen Lernen. Im Schulsport lässt sich lernen, erfolgreich miteinander zu kooperieren, unverkrampft zu konkurrieren und sich über beides zu verständigen. Spezifische soziale Lerngelegenheiten bieten unter dieser Perspektive die regelgeleiteten Parteespiele in ihren vielfältigen Formen von Kleinen Spielen und Wettkampfvarianten bis zu den Sportspielen und Wettkämpfen nach den Reglements der Sportverbände. In konkurrenzorientierten Situationen kann eine spannende Handlungsdrematik entstehen. Die zu fördernde Spielfähigkeit schließt ein entsprechendes Regelbewusstsein unter Orientierung an der Fairnessidee ein. Durch eine angemessene Unterrichtsgestaltung sollen die Schülerinnen und Schüler befähigt werden, ihr soziales Miteinander in typischen Situationen des Sports zunehmend selbstständig und verantwortungsvoll zu regeln. Geeignete Anlässe dafür schaffen nicht nur sportliche, sondern auch unterrichtliche Aufgaben (vom Geräteaufbau über die Gruppenbildung, Rollenverteilung und Hilfestellung bis zur Nachbesprechung), die durch gemeinsames – vor allem kooperierendes und auch arbeitsteiliges – Handeln zu lösen sind.

**In diesem Kompetenzbereich entwickeln die Schülerinnen und Schüler ihre soziale Handlungskompetenz und lernen insbesondere, sich in das sportliche Miteinander passend einzubringen, situationsangemessen zu kommunizieren und typische Situationen der Ko-operation wie der Konkurrenz bei Bewegung, Spiel und Sport verantwortlich mitzugestalten.**

### Ausbauen der Methodenkompetenz

Die Methodenkompetenz bündelt grundlegende Verfahren, sportbezogene Informationen und relevantes Fachwissen zu beschaffen, aufzubereiten, zu strukturieren und anzuwenden, um sachgerecht mit Problemstellungen umgehen zu können. Dazu gehören Verfahrenskennnisse und Fähigkeiten, sich selbstständig strukturiert mit Aufgaben aus den Bereichen sportlichen Handelns auseinanderzusetzen und eigenverantwortlich angemessene Lösungswege zu finden sowie Handlungspläne zu entwerfen. Der Sportunterricht berücksichtigt bei der Aufbereitung, Strukturierung und Analyse von Sachverhalten einerseits sportbezogene praktische Verfahren im Bewegungsvollzug, andererseits analytische Verfahren, wie Methoden der Bewegungsanalyse. Neben diesen methodisch-strategischen Verfahren umfasst dieser Kompetenzbereich auch die Fähigkeit zur sachgerechten Anwendung sozialkommunikativer und methodisch-strategischer Formen, wie z.B. spezifischer sportbezogener Kooperationshandlungen, selbstständig einzelne Teile des Unterrichts (z. B. Aufwärmen) gestalten und durchführen können, geeignete Verfahren und Methoden zur Verbesserung bzw. Erhaltung ihrer körperlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten situationsgerecht anwenden lernen und durch Selbst- und Fremdbeobachtung lernen, Fehler in der Bewegungsausführung und der Belastungsgestaltung zu erkennen und zu vermeiden. Ebenso sollen die Schülerinnen und Schüler die Bedeutung des Sporttreibens für ihre eigene Persönlichkeit und ihre Gesundheit erkennen.

**Insgesamt fördert dieser Kompetenzbereich bei den Schülerinnen und Schülern grundlegende sportbezogene methodisch-strategische und sozial-kommunikative Verfahren bei Bewegungen, Sport und Spiel zielgerichtet einzusetzen, erläutern, sie sachgerecht zu nutzen und sich sachgerecht zu verständigen**



## Sprachsensibilität und Digitalisierung im Sportunterricht

### Zielsetzung:

Der Sportunterricht an der Deutschen Schule Shanghai verfolgt das Ziel, nicht nur die motorischen Fähigkeiten der Schülerinnen und Schüler zu fördern, sondern auch ihre sprachlichen Kompetenzen und digitalen Fähigkeiten. In diesem Zusammenhang wird der Aspekt der Sprachsensibilität im Rahmen des „Deutsch im Fachunterricht (DFU)“-Konzepts sowie die Integration digitaler Medien in den Sportunterricht besonders hervorgehoben.

### Sprachsensibilität:

Um die sprachliche Teilhabe aller Schülerinnen und Schüler zu gewährleisten, wird im Sportunterricht auf einen sprachsensiblen Unterricht geachtet. Dies bedeutet, dass Fachbegriffe und Bewegungsanweisungen klar und verständlich formuliert und möglichst Plakate in der Sporthalle mit Fachbegriffen, Wortkarten angebracht werden. Zudem können Sprachspiele im Aufwärmen oder als Abschluss eingebaut werden, z. B. "Fachbegriffe-Fangen": Wer gefangen wird, muss einen Sportbegriff nennen und erklären. Weitere Beispiele für DFU-Maßnahmen: Einsatz von Arbeitsblättern mit Sprachaufgaben (z. B. Lückentexte zu Regeln), Sprechgerüste und Satzbausteine (z. B. beim Reflektieren nach einer Übung werden Satzanfänge vorgeben wie „Ich passe den Ball, weil...“, „Mein Ziel bei dieser Übung ist...“, „Wenn ich die Arme hebe, dann...“). Durch diese Maßnahmen werden die Schülerinnen und Schülern mit geringen Deutschkenntnissen sowohl in ihrer Bewegungs- als auch in ihrer Sprachkompetenz gestärkt und ihre Integration in die Klassengemeinschaft unterstützt.

### Digitalisierung:

Die Digitalisierung im Sportunterricht wird durch den Einsatz moderner Technologien und digitaler Medien vorangetrieben. Dies umfasst die Nutzung von Apps zur Bewegungsanalyse, Videoaufzeichnungen zur Selbstreflexion sowie Online-Plattformen für die Planung und Durchführung von Trainingseinheiten. Schülerinnen und Schüler lernen, digitale Werkzeuge zur Verbesserung ihrer sportlichen Leistungen und zur Dokumentation ihres Lernfortschritts zu nutzen. Zudem wird die kritische Auseinandersetzung mit digitalen Medien und deren Einfluss auf den Sport gefördert, um ein verantwortungsbewusstes Handeln im digitalen Raum zu entwickeln.

## 2. Schulspezifische Besonderheiten

Aufgrund der Großstadtsituation und dem daraus resultierenden latenten Bewegungsmangel ist Schulsport an der Deutschen Schule Shanghai demnach mehr als Sportunterricht. Er bildet ein wesentliches Element zur Gestaltung des Schullebens. Bewegung, Spiel und Sport als Unterrichtsprinzipien umfassen z.B. Bewegungszeiten im Klassenunterricht, Pausensport, Sportangebote in der Atelierzeit, Arbeitsgemeinschaften, Schulsporttage sowie Klassenfahrten und den Wandertag. Der Schulsport baut Brücken zum außerschulischen Sport. Deshalb sind über den verbindlichen Unterricht hinaus sportliche Aktivitäten und Wettkämpfe innerhalb und außerhalb der Schule zu fördern.

An beiden Standorten der DS Shanghai - Hongqiao und Yangpu - orientiert sich der Sportunterricht schwerpunktmäßig am Thüringer Lehrplan unter besonderer Berücksichtigung der klimatischen Rahmenbedingungen in Shanghai. Alle Klassenstufen von 5-10 haben koedukativen Sportunterricht im Klassenverbund. Der Unterricht in den Klassen 11 und 12 erfolgt koedukativ in Sportkursen, bei zu geringer Anzahl von Schülerinnen und Schülern auch jahrgangsübergreifend.



Die Sportlehrerinnen und Sportlehrer jedes Jahrganges nutzen die zu Beginn des Schuljahres stattfindenden Fachabsprachen, um alle Inhalte im Schuljahr abzudecken und die Schülerinnen und Schüler den Rahmenbedingungen entsprechend optimal zu fördern.

An beiden Standorten sind auf dem Schulgelände, das die Deutsche Schule gemeinsam mit dem Lycée Français de Shanghai (LFS) betreibt, alle nötigen Sportanlagen vorhanden, damit ein facettenreicher Sportunterricht stattfinden kann. Dazu gehören eine klimatisierte Sporthalle (mind. zwei Hallenteile mit Standardgröße Handballfeld), die der gesamten Schule (Grundschule und Sekundarstufen I und II) und dem Kindergarten zur Verfügung steht. Die Sporthallennutzung reicht vom Bereich der Mannschafts- / Ballsportarten bis hin zum turnerisch/gymnastischen und tänzerischen Bereich (z.B. Ausstattung mit Reck, Barren, Ringen sowie einer Tribüne). Zudem gibt es an beiden Standorten ein Stadion, das mit einer sechsbahnigen 400 m-Laufbahn, zwei Sprunggruben, Wurf- und Sprunganlagen für leichtathletische Disziplinen genutzt werden kann. Für Mannschafts- / Ballsportarten wie Fußball, Basketball, Handball, Ultimate-Frisbee, Hockey oder Lacrosse stehen ein Naturrasenplatz und weitere Spielflächen im Außenbereich zur Verfügung. Außerdem haben beide Standorte ein modernes Schwimmbad mit Nichtschwimmerbecken und einem 25m Schwimmbassin mit sechs Bahnen.

Mit der Umsetzung des deutschen Curriculums und unter Berücksichtigung der lokalen Besonderheiten ergeben sich drei Sportbereiche:

- Kernsportarten
- erweiterte Spezialsportarten
- Freizeitsportarten

### Kernsportarten

Die Kategorisierung von Kernsportarten ergibt sich zum einen aus traditionellen Schulsportarten sowie aus gewachsenen schuleigenen Traditionen, die sowohl auf dem Programm des Verbundnetzes der deutschen Auslandsschulen der Region als auch der Gemeinschaft der lokalen und internationalen Schulen im Umfeld beruhen. Sie bieten gemeinsamen Pool an Sportarten für wettkampfmäßige Leistungsvergleiche.

Die Kernsportarten der DSS sind **Fußball, Basketball, Volleyball und Schwimmen**.

### Erweiterte Spezialsportarten

Die Auswahl von erweiterten Spezialsportarten ergibt sich aus der großen Popularität und dem besonderen Interesse an bestimmten Sportarten mit und ohne Zielführung zum Wettkampfsport und der Fortführung von Traditionen – sowohl der eigenen als auch der besonderen des Gastgeberlandes.

Erweiterte Kernsportarten der DSS sind **Leichtathletik, Badminton, Gerätturnen und Gymnastik/Tanz** sowie **Tischtennis**, die eine besondere Schnittstelle zur chinesischen Kultur ermöglichen.

### Freizeitsportarten (hierfür s. u. Freizeitprogramm)

Der Bewegungsdrang und sportliches Erleben mit sozialen Kontakten stehen beim Freizeitprogramm im Vordergrund. Es dient der Gesunderhaltung und dem sportlichen Ausgleich gegenüber den immer höher werdenden Anforderungen des Schulalltages. Das Programm umfasst sowohl co-curriculare als auch extra-curriculare Aktivitäten.



Dabei kommt das Engagement in allgemeinen und Misch-Sportarten, das Interesse an neuen Sportarten und die Spezialisierung in limitierten Einzelsportarten zum Tragen. In Einzelfällen kann die Beteiligung am Freizeitprogramm auch zur Teilnahme an Wettbewerben führen.

Unter die Kategorie Freizeitsportarten fallen hier **alle anderen Sportarten** aus dem reichhaltigen Sport-Angebot der Deutschen Schule Shanghai.

Der Sportunterricht ist eines der wenigen Fächer, das für alle Schülerinnen und Schüler von der Grundschule bis zum Abitur verpflichtend ist und durchgehend in allen Klassenstufen unterrichtet wird. Das Stundenvolumen gliedert sich in verbindliche, alternativ-verbindliche und besondere Bewegungs- und Sportformen (vgl. Thür. Lehrplan S. 10).

Folgende Tabelle zeigt die Schwerpunkte für jede Klassenstufe auf:

Lernbereiche	Klasse 5	Klasse 6	Klasse 7	Klasse 8	Klasse 9	Klasse 10
Gesundheit und Fitness	(x)	x	(x)	(x)	x	x
Sportspiel 1	Basketball	Tischtennis	Basketball	Fußball	Basketball	Badminton
Sportspiel 2	Floorball	Fußball	Volleyball			Volleyball
Gerätturnen	x	(x)	x	x	x	(x)
Leichtathletik	x	x	x	x	x	x
Schwimmen	(x)	(x)	(x)	(x)	(x)	(x)
Gymnastik und Tanz	x	x	x	x	x	x
Zweikampf	x					
Besondere Sportformen	Frisbee / Kinball/ Slackline	Frisbee / Akrobatik / Slackline	Frisbee / Kinball Le Parcours	Frisbee	Streetball	Rugby
Besondere Sportformen können sein (Empfehlung vgl. Thür. Lehrplanes, S.10): <i>Streetball, Faustball, Baseball, Squash, Floorball, Frisbee, Tchoukball, Inlineskaten, Rollschuhlaufen, Snow- und Skateboarden, Eislaufen, Klettern, Wandern, Radwandern, Kanufahren, Rudern, Akrobatik, Yoga, Pilates, Jonglieren, Bewegungstheater.</i>						

**Legende: x = verbindlich; (x) = alternativ-verbindlich**

### 3. Sportliche Zielstellungen und außerunterrichtliches Angebot

Das Sportangebot besteht aus drei wesentlichen Kategorien und schöpft aus einem breiten Spektrum von Sportarten. Neben dem Unterrichtsprogramm/Curriculum des Sportunterrichts gibt es zusätzlich die Möglichkeiten der Spezialisierung und Freizeitgestaltung.

#### Das Spezialisierungsprogramm

Im co-curricularen Sportprogramm haben die Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit, ihren speziellen Neigungen und Interessen nachzugehen und ihre sportlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten



weiter zu vertiefen. Dabei bietet sich die Chance, die eigene Leistungsfähigkeit in einer Spezialsportart weiter zu verbessern. Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit, sich im Sinne des sportlichen Leistungsprinzips im Wettkampf messen zu lassen. Das gilt zum einen für die Qualifikation für die Schulauswahlmannschaften in den Sportarten und zum anderen für die direkte Teilnahme am Liga-Spielbetrieb oder an anderen Wettkämpfen mit lokalen und internationalen Schulen.

### Das Freizeitprogramm

Bewegungsdrang und sportliches Erleben mit sozialen Kontakten stehen beim Freizeitprogramm im Vordergrund. Es dient der Gesunderhaltung und dem sportlichen Ausgleich gegenüber den immer höher werdenden Anforderungen des Schulalltages.

Das Programm umfasst sowohl co-curriculare als auch extra-curriculare Aktivitäten.

Dabei kommt das Engagement in allgemeinen und Misch-Sportarten, das Interesse an neuen Sportarten und die Spezialisierung in limitierten Einzelsportarten zum Tragen. In Einzelfällen kann die Beteiligung am Freizeitprogramm auch zur Teilnahme an Wettbewerben führen.

### Individualität, Kontinuität und Flexibilität

Das außerunterrichtliche Sportangebot bietet vielen Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit, nach Unterrichtsende ihren individuellen Neigungen und Interessen nachzugehen. Dabei unterstützt unsere Schule die Chance auf eine nachhaltige und kontinuierliche Entwicklung, indem das Sportprogramm auf wöchentliche, regelmäßige, über das gesamte Schuljahr hinweg kontinuierliche Betätigung ausgerichtet ist. Der saisonale Wechsel nach einem Semester unterliegt der individuellen Entscheidung.

## 4. Sport als „Kommunikationsmittel“ und als Herausforderung bei Leistungsvergleichen – das DSS Wettkampfprogramm

Schulische Jahreshöhepunkte im Sport an der DSS sind z. B. die Organisation und Durchführung der Bundesjugendspiele in der Leichtathletik, der Sportwoche mit angeschlossenem Schwimmtag, des Cross Country Runs bzw. der „Olympic Games“ (zusammen mit dem LFS). Ein Vergleich mit anderen deutschen Schulen in Ostasien findet alle zwei Jahre bei den Ostasienspielen statt.

Neben dem Schulalltag beim unterrichtlichen und außerunterrichtlichen Sporttreiben gibt es mit dem Wettkampfprogramm noch eine besondere und außergewöhnliche Möglichkeit der sozialen und sportlichen Kontaktaufnahme.



In der folgenden Übersicht werden zahlreiche Möglichkeiten der Teilnahme an sportlichen Wettkämpfen sichtbar:

Art	Event	Kommentar
intern	Bundesjugendspiele Leichtathletik	- jährliches Schulsportereignis - umfasst alle Altersgruppen der Sekundarstufe - Leichtathletik - mit anschließendem Staffellauf der Klassen
intern/ extern	schulübergreifender "Cross Country Run" (HQ)	- jährliches Schulsportereignis - gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern des Lycée Français - umfasst alle Altersgruppen der Sekundarstufe
intern/ extern	schulübergreifende "Olympic Games" (YP)	- jährliches Schulsportereignis - gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern des Lycée Français - umfasst alle Altersgruppen der Sekundarstufe - Fußball, Basketball, Völkerball und Ultimate-Frisbee
intern/ extern	Triathlon	- jährliches Sportevent in Kooperation mit dem Lycée Français - für Jungen und Mädchen der Klassenstufen 1-5
intern/ extern	ESC Schwimmwettbewerb	- Möglichkeit zur Leistungsmessung und zum Leistungsvergleich für Schwimmerinnen und Schwimmer im Nichtprofibereich
intern/ extern	schulübergreifendes PASCH Basketballturnier	- Möglichkeit zur Leistungsmessung und zum Leistungsvergleich für Basketball U16 und U19 Mädchen- und Jungenmannschaften
intern/ extern	Wettkämpfe im Kunstturnen	- Leistungsvergleich für Turnerinnen und Turner verschiedener Schulen
extern	SIYSL (Shanghai International Youth Sports League)	regulärer Wettkampfbetrieb der internationalen Schulen in Shanghai. Möglichkeit von Leistungsmessung und -vergleich für DSS-Schulmannschaften im Fußball (Jungen Altersgruppe U 8 - U16 (Stichtag 1.Sept) / Spielsaison von September – Juni / Wochenendspielbetrieb)
extern	SSSA (Shanghai School Sports Association)	extrasaisonaler Wettkampfbetrieb der internationalen Schulen in Shanghai am Wochenende / Möglichkeit von Leistungsmessung und Leistungsvergleich für DSS-Schulmannschaften /mehrere Individual- und Mannschaftssportarten: Fußball, Volleyball und Basketball, Schwimmen und Leichtathletik / Jungen und Mädchen, Altersgruppen von U 11 bis U 19 (Stichtag jeweils 1.Juni) / zusätzlicher Ligabetrieb verteilt auf 3 Saisons: Oktober – Januar (Basketball) / Februar – Mai (Volleyball) / Februar – Mai (Fußball)
extern	SISAC (Shanghai International Schools Activities Conference)	regulärer Wettkampfbetrieb der internationalen Schulen in Shanghai / Möglichkeit von Leistungsmessung und Leistungsvergleich für DSS-Schulmannschaften / mehrere Mannschaftssportarten: Basketball, Fußball und Volleyball / Jungen und Mädchen Altersgruppe U 19 (Stichtag jeweils 1.September) verteilt auf 3 Saisons: August – November (Basketball) / November – Februar (Volleyball) / Februar – April (Fußball)
extern	OAS Ostasienspiele	- regionales Sportfest der deutschsprachigen Schulen in Ostasien - alle 2 Jahre - 10 Mädchen / 10 Jungen mit Durchschnittsalter 14,5 Jahre - rekrutiert aus SEK I- und SEK II



## B Übersicht über Kompetenzen und Inhalte – Sekundarstufe I

Kompetenzen (Sachkompetenz)	Inhalte	Methodencurriculum/ Prozessbezogene Kompetenzen	Schulspezifische Ergänzungen und Vertiefungen
<b>Jahrgangsstufen 5 und 6, Leichtathletik, 20 – 24 Stunden</b>			
<p>leichtathletische Spiele leiten, Methoden des Erwärmens und Auslaufens anwenden, wesentliche Bewegungsmerkmale des Sprintstarts, der Weit- und Hochsprünge, sowie des Schlagballweitwurfes beobachten und korrigieren, Bewegungsabläufe des Sprintstarts, Weitsprungs, Schlagballweitwurfs beschreiben, nach Laufbelastungen den Puls messen.</p>	<p><b>Laufen</b> 50 Meter Sprint</p> <p>Starttechniken</p> <p>Ausdauerndes Laufen</p>	<p>Vielfältige Spiele und Übungsformen zur vorrangigen Entwicklung von Laufschnelligkeit in Kopplung mit koordinativen Anforderungen üben / Zeitläufe über 50 Meter,</p> <p>Starttechniken wie Fallstart/Hochstart/Tiefstart trainieren,</p> <p>rhythmisches und ausdauerndes Laufen</p>	<p><b>sich selbst und die Leistungen der Mitschüler real einschätzen und akzeptieren,</b></p> <p>konstruktiv mit Sieg und Niederlage umgehen,</p> <p>sich in Übungs- und Wettbewerbssituationen fair verhalten,</p> <p>beharrlich, zielgerichtet und selbstkontrolliert üben,</p> <p>Sicherheitsbestimmungen einhalten und aktive Unfallverhütung betreiben,</p> <p>Geräte sachgerecht transportieren und ablegen.</p>
	<p><b>Springen</b> Weitsprung</p> <p><i>Hochsprungstechniken</i></p>	<p>in Spiel- und Wettbewerbsformen ein- und beidbeinig springen und flache Hindernisse springend überwinden, Hochweitsprünge durchführen, aus der Absprungzone weit springen,</p> <p>im Scher- und Flopsprung aus dem Angehen Höhenorientierungen überwinden</p>	
	<p><b>Werfen</b> Schlagballweitwurf</p>	<p>in Spiel- und Wettbewerbsformen mit unterschiedlichen Geräten schnell, zielgenau bzw. weit werfen,</p> <p>den Schlagball mit einem Schlagwurf aus dem Stand, Angehen und mit kurzem Anlauf weit werfen,</p>	
	<p><b>Leichtathletischer Mehrkampf</b> - BJSP</p>	<p>Drei der vier Leistungen aus Laufen, Sprinten, Werfen, Springen gehen in die Wertung ein.</p>	



Kompetenzen (Sachkompetenz)	Inhalte	Methodencurriculum/ Prozessbezogene Kompetenzen	Schulspezifische Ergänzungen und Vertiefungen
<b>Jahrgangsstufen 5 und 6, Turnen, 16 – 24 Stunden</b>			
<p>Technikmerkmale einzelner Elemente beschreiben,</p> <p>Übungen aus mindestens drei Elementen an zwei Geräten (z. B. Reck/Boden, Balken/Barren) präsentieren,</p> <p>wesentliche Bewegungsmerkmale beobachten und korrigieren,</p> <p>Übungen zur Haltungsschulung und Verbesserung der Beweglichkeit,</p> <p>unter Anleitung helfen und sichern.</p>	<p><b>Bock, Kasten, Pferd (1,00 m)</b> Sprunggrätsche/-hocke</p> <p><b>Boden</b> Kür-Übung mit drei Elementen</p> <p><b>Schwebebalken</b> Kür-Übung mit drei Elementen</p> <p><b>Barren</b> Kür-Übung mit drei Elementen</p> <p><b>Reck</b> Kür-Übung mit drei Elementen</p> <p>2-3 Geräte verpflichtend</p>	<p>verschiedene Stützsprünge über den Kasten ausführen, Kasten (1,00 m): Sprunghocke oder -grätsche,</p> <p>Rolle vor- und rückwärts, <i>Sprungrolle</i>, Handstand bzw. Handstandvorübungen, <i>Abrollen aus dem Handstand</i>, halbe und ganze Drehungen, <i>Rad</i>,</p> <p>Aufgang: Aufhocken (ein- oder beidbeinig), Schreiten auf dem Balken, halbe Drehung in der Hocke, Standwaage, Abgang: Grätschwinkelsprung,</p> <p><i>Kippe in den Grätschsitz</i>, Schwingen im Stütz, Kehre oder Wende als Abgang,</p> <p>Hüftaufschwung, <i>Umschwung</i>, Hüftabrollen oder Hüftabzug, Unterschwingung aus dem beidbeinigen Absprung</p>	<p><b>beharrlich, zielgerichtet und selbstkontrolliert üben,</b></p> <p>Sicherheitsbestimmungen einhalten und aktive Unfallverhütung betreiben,</p> <p>Geräte sachgerecht transportieren und ablegen,</p> <p>allein oder in der Gruppe Kürübungen selbstständig gestalten und präsentieren,</p> <p>Risiken abwägen, Ängste überwinden und Hemmungen abbauen,</p> <p>seine turnerischen Leistungen realistisch einschätzen und eigene Stärken weiter ausbauen,</p> <p>situationsangemessene Formen des Miteinanders akzeptieren und bewusst ausüben.</p>



Kompetenzen (Sachkompetenz)	Inhalte	Methodencurriculum/ Prozessbezogene Kompetenzen	Schulspezifische Ergänzungen und Vertiefungen
<b>Jahrgangsstufen 5 und 6, Gymnastik und Tanz, 6 – 8 Stunden</b>			
<p>geeignete Bewegungen für Rhythmen auswählen,</p> <p>einfache Tanzschritte und Techniken mit/ohne Handgerät kombinieren,</p> <p>einfache choreografische Gesichtspunkte zur Gestaltung von Übungen mit/ohne Handgerät anwenden,</p> <p>Bewegungen anderer nach vorgegebenen Kriterien beobachten, korrigieren und beurteilen.</p>	<p>Gymnastik und Tanz mit/ohne Handgerät (Seil oder Reifen)</p> <p><i>Kür-Übung</i></p>	<p>Formen des Gehens, Laufens, Hüpfens, Sprünge, Schwünge, Drehung, Lagen, Rollen, Gleichgewichtselemente, Bewegen in Raum und Zeit nach Rhythmus und Klang</p>	<p><b>Rhythmus erfahren und in Bewegungen umsetzen,</b></p> <p><i>Tänze gemeinsam mit anderen gestalten, inszenieren und präsentieren,</i></p> <p>individuelle Leistungsunterschiede und Besonderheiten tolerieren <i>und sich in die Gruppe integrieren,</i></p>



Kompetenz (Sachkompetenz)	Inhalte	Methodencurriculum/ Prozessbezogene Kompetenzen	Schulspezifische Ergänzungen und Vertiefungen
<b>Jahrgangsstufen 5 und 6, Sportspiele, 16 – 24 Stunden</b>			
<p>erlernte Spielfertigkeiten und Taktikvarianten im jeweiligen Zielspiel situationsgerecht und flexibel anwenden,</p> <p>kleine Spiele leiten,</p> <p>einfache Spielregeln anwenden und ihre Einhaltung beobachten,</p> <p>wesentliche Bewegungsmerkmale beobachten und korrigieren.</p>	Basketball	Basketballspiel unter vereinfachten Bedingungen: reduzierte Spielerzahl, niedrigere Körbe, kleinere Bälle, basketballspezifische kleine Spiele, Überzahlspiele, 2:1 auf einen Korb, beidhändiger Brustpass,(Druckpass), Dribbling (rechts und links), Stopp- und Startbewegung, Korbwurf aus dem Stand, Abwehrverhalten (Position zwischen Angreifer und Korb),	<p>Spielfreude und -motivation zeigen, die eigene Spielfähigkeit einschätzen,</p> <p>das Leistungsvermögen der Mitschüler im Spiel akzeptieren, ausgleichend handeln bzw. Mitschüler in das Spiel einbeziehen,</p> <p>konstruktiv mit Sieg und Niederlage umgehen,</p> <p>sich in Übungs- und Spielsituationen fair und unfallverhütend verhalten,</p> <p>Teams/ Mannschaften bilden und in ihnen kooperieren.</p>
	Fußball	Fußballspiel unter vereinfachten Bedingungen, (3:3/4:4/5:5), Gleich- und Überzahlspiele, fußballspezifische kleine Spiele auf mehrere Tore, Reduzierung von Spielerzahl, Vereinfachung der Regeln, Torschussspiele 1:1 Innenseitstoß (Zuspiel), Stoppen (Ballannahme), Torschuss ( <i>Vollspannstoß</i> ),	
	<i>Volleyball</i>	<i>modifizierte Spielfeldgröße, Regeln, oberes und unteres Zuspiel in verschiedene Richtungen, untere Frontalaufgabe, Zuspielpositionen (Annahme - Zuspiel) Ballspiel unter vereinfachten Bedingungen, Reduzierung der Spielerzahl, Spielfeldverkleinerung, Vereinfachung der Regeln, unterschiedliches Ballmaterial,</i>	
	Tischtennis oder Badminton	Rückschlagspiel unter vereinfachten Bedingungen, Halte- und/oder Angriffsspiel mit geringer Rotation und geringem Tempo, Sammeln vielfältiger Bewegungs- und Spielerfahrungen, Schlägerhaltung, Schiebeschupf (Rückhand), offensive Schlagbewegung, einfache Aufschläge indirekt und direkt, verschiedene Formen des Zuspielens und Auspielens unter vereinfachten Bedingungen,	
	weitere spielspezifische kleine Spiele z. B. <i>Brettball</i> oder <i>10er Fangen</i>	Spiel unter vereinfachten Bedingungen Gleich- und Überzahlspiele, Reduzierung der Spielerzahl, Spielfeld, Vereinfachung der Regeln, spielspezifische kleine Spiele, Wurfspiele, Kurzpass mit Ballannahme mit und ohne Platzwechsel, Prellen rechts und links, <i>Stopp-bewegungen</i> , Passspiel stören, Positionsspiel und Manndeckung	



Kompetenz (Sachkompetenz)	Inhalte	Methodencurriculum/ Prozessbezogene Kompetenzen	Schulspezifische Ergänzungen und Vertiefungen
<b>Jahrgangsstufen 5 und 6, Schwimmen, 12 - 16 Stunden</b>			
<p>kleine Spiele mit Schwimmgeräten,</p> <p>Bewegungsabläufe der Schwimmarten beobachten und nach einfachen Kriterien korrigieren,</p> <p>beim Tauchen die Atmung kontrollieren,</p> <p>Auftriebshilfen situationsgerecht einsetzen,</p> <p>Bewegungsabläufe der Schwimmarten beschreiben,</p> <p>Regeln für die Sicherheit im schuleigenen Schwimmbecken kennen.</p>	Erleben/ Spielen	kleine Spiele ohne und mit Geräten (Bälle, Flossen, Schwimmhilfen), Staffelwettbewerbe (ohne und mit Geräten), Wassergewöhnung / Grundelemente ("Toter Mann", Paddeltechniken),	<p><b>Regeln für gemeinsames Handeln und Verhalten im Wasser vereinbaren und einhalten</b></p> <p>Sicherheitsbestimmungen einhalten und aktive Unfallverhütung betreiben,</p> <p>sich entsprechend den Regeln im Wasser verhalten.</p>
	Schwimm-techniken	Schwimmtechniken im Brust- Rücken- und Kraulschwimmen erlernen und festigen,	
	Start- und Wendentechnik	Start vom Beckenrand, <i>Startsprung</i> , Brustwende, <i>Rollwende</i> ,	
	Zeitschwimmen	50 Meter Kraul- und Brustschwimmen, 25 Meter Rückenschwimmen, 200 Meter ausdauerndes Schwimmen (s. Fitness),	
	Tauchen	Streckentauchen, <i>Tieftauchen nach Gegenständen</i> ,	
	<i>Erste Elemente des Rettungsschwimmens</i>	Transportschwimmen (Transportgriff, mit Poolnoodle).	



Kompetenz (Sachkompetenz)	Inhalte	Methodencurriculum/ Prozessbezogene Kompetenzen	Schulspezifische Ergänzungen und Vertiefungen
<b>Jahrgangsstufen 5 und 6, Gesundheit und Fitness, 6 - 8 Stunden</b>			
geeignete Fitnessübungen unter Anleitung üben,  Fitnessstests zur Bewertung des individuellen Gesundheitszustandes unter Anleitung durchführen und auswerten,  fächerübergreifendes Wissen anwenden,  eigenen Fitness- und Gesundheitszustand einschätzen und geeignete Schlussfolgerungen für sein Handeln ziehen.	Erleben/ Spielen	Aufgabenstellungen zur Überwindung von Hindernissen und des eigenen Körpergewichts (Klettern, Hangeln, Kriechen, Balancieren, Springen) Erproben von Bewegungen auch mit geringen Widerständen, z. B. mit dem Dehnband, Partnerübungen funktionell und effizient richtiges Gestalten von Sitzen, Tragen, Heben, Stehen, Gehen, Stretching	<b>das Vorgehen und das Ergebnis reflektieren und wertschätzen,</b>  sich motivieren, gesundheitsrelevanten Sport und Bewegung regelmäßig durchzuführen, um seine individuelle Leistungsfähigkeit zu erhalten und zu verbessern,  in gesundheits-orientierten Bewegungsformen kooperativ arbeiten.
	aerobe Ausdauer	ausdauerorientierte kleine Spiele: Kettenfangen, Umkehr-, Pendel-, und Rundenstaffel, Gelände- und Orientierungsspiele, Dauerläufe über 12-30 min,	
	Kraftausdauer	Staffel- und Spielformen mit Klettern, Hangeln, Stützen, Springen, Ziehen, Partnerübungen, Seilspringen, Tauziehen, richtiges Sitzen, Tragen, Heben, Stehen, Gehen, funktionelles Kreis- und Stationstraining ohne und mit zusätzlichen Widerständen,	
	Erholung und Regeneration	funktionelle Dehnübungen vor und nach körperlicher Belastung	

Der Gesundheits- und Fitnessaspekt wird nicht separat unterrichtet, sondern in die anderen Sportbereiche integriert. Somit wird in jedem Sportthemenbereich auch ein Fokus auf die Gesundheit und die Fitness gelegt vor allem bei den Individualsportarten (Laufen, Schwimmen)



Kompetenzen (Sachkompetenz)	Inhalte	Methodencurriculum/ Prozessbezogene Kompetenzen	Schulspezifische Ergänzungen und Vertiefungen
<b>Jahrgangsstufen 7 und 8, Leichtathletik, 16 – 24 Stunden</b>			
<p>Stundenteile / Übungssequenzen nach vorgegebenen Kriterien unter Nutzung von Medien organisieren und durchführen,</p> <p>Methoden der Ausdauerschulung zweckmäßig beim Üben einsetzen,</p> <p>Bewegungsabläufe des Sprintstarts, Weit- und Hochsprungs, des Schlagballweitwurfs und Stoßens beobachten und korrigieren,</p> <p>persönliche Schlussfolgerungen für sein Verhalten aus der eigenen Leistungsentwicklung ziehen,</p> <p>nach Laufbelastungen den Puls messen und bezüglich der Leistungs- und Erholungsfähigkeit einordnen.</p>	<p><b>Laufen</b></p> <p>75/100 m Sprint Starttechniken Zeitläufe über 800/1000m Ausdauerndes Laufen</p>	<p>in Spiel- und Wettbewerbsformen schnell und ausdauernd laufen, dabei auch Hindernisse überwinden und sich im Gelände orientieren, 75/100 m aus dem Hoch- und Tiefstart sprinten, Zeitschätz- und Genauigkeitsläufe absolvieren,</p> <p><i>mindestens 16 Minuten ausdauernd laufen,</i> flache Hindernisse rhythmisch überwinden, Pendel-Staffelläufe,</p>	<p><b>beharrlich, zielgerichtet und selbstkontrolliert üben,</b></p> <p>sich selbst und die Leistungen der Mitschüler real einschätzen und akzeptieren,</p> <p>konstruktiv mit Sieg und Niederlage umgehen,</p> <p>sich in Übungs- und Wettbewerbssituationen fair verhalten,</p> <p>Sicherheitsbestimmungen einhalten und aktive Unfallverhütung betreiben,</p> <p>Geräte sachgerecht transportieren und ablegen,</p> <p>sich bei Wahlaufgaben bewusst für die individuell passende entscheiden,</p> <p>entsprechend der Aufgabenstellung leistungshomogene bzw. -heterogene Mannschaften bilden und sich in ihnen kooperierend verhalten.</p>
	<p><b>Springen</b></p> <p>Weitsprung Hochsprungstechniken</p>	<p>in Spiel- und Wettbewerbsformen ein- und beidbeinig sowie einfach und mehrfach rhythmisch in der Ebene bzw. über Hindernisse springen, aus der Absprungzone weit springen, im Flopsprung aus dem Anlauf hoch springen,</p>	
	<p><b>Werfen/Stoßen</b> - Kugelstoßen (Mädchen 3kg und Jungen 4kg)</p>	<p>den Schlagball mit einem Schlagwurf aus dem (kurzem) Anlauf weit werfen, Stöße in die Weite aus dem seit- oder rückwärtigen Angehen oder Angleiten durchführen,</p>	
	<p><b>Leichtathletischer Mehrkampf</b> BJSP</p>	<p>Drei der vier Leistungen aus Laufen, Sprinten, Werfen/Stoßen, Springen gehen in die Wertung ein.</p>	



Kompetenzen (Sachkompetenz)	Inhalte	Methodencurriculum/ Prozessbezogene Kompetenzen	Schulspezifische Ergänzungen und Vertiefungen
<b>Jahrgangsstufen 7 und 8, Turnen, 10 – 16 Stunden</b>			
<p>allein, mit dem Partner oder mit der Gruppe Kürübungen selbstständig gestalten und präsentieren,</p> <p>Sicherheitsbestimmungen einhalten und aktive Unfallverhütung betreiben,</p> <p>Unterrichtssequenzen selbstständig planen, durch-führen und reflektieren,</p> <p>eigene Bewegungsideen entwickeln und umsetzen,</p> <p>Gerätearrangements zur Präsentation sinnvoll nutzen Bewegungsabläufe anhand von Technikriterien beobachten und korrigieren,</p> <p>Übungen zur Haltungsschulung und Verbesserung der Beweglichkeit anwenden,</p> <p>unter Anleitung helfen und sichern.</p>	<p><b>Kasten (1,10 m)</b> Sprunghocke</p> <p><b>Boden</b> Kür-Übung mit drei Elementen</p> <p><b>Schwebebalken</b> Kür-Übung mit drei Elementen</p> <p><b>Barren</b> Kür-Übung mit drei Elementen</p> <p><b>Reck</b> Kür-Übung mit drei Elementen</p> <p>2-3 Geräte verpflichtend</p>	<p>Stützsprünge über den Kasten ausführen, Kasten (1,10 m): Sprunghocke</p> <p>Schwingen zum Handstand aus dem Stand, Handstand-Abrollen, Rad, <i>Rolle rückwärts durch den Handstand, Radwende</i></p> <p>Aufgang: Durchhocken (ein- oder beidbeinig), <i>Scherhandstand oder Rolle vorwärts</i> Abgang: Radwende</p> <p>Schwungstemme in den Grätschsitz, aus dem Grätschsitz: Rolle vorwärts, <i>Oberarmstand und abrollen vorwärts, Kehre oder Wende</i></p> <p>Aufzug, Hüftumschwung, <i>Mühlumschwung</i>, Knieauf- Knieabschwung, Unterschwung aus dem Stütz oder Hüftabzug mit anschließendem Unterschwung aus dem Stand</p>	<p><b>beharrlich, zielgerichtet und selbstkontrolliert üben,</b></p> <p>Risiken abwägen, Ängste überwinden und Hemmungen abbauen,</p> <p>seine turnerischen Leistungen realistisch einschätzen und eigene Stärken weiter ausbauen,</p> <p>situationsangemessene Formen des Miteinanders akzeptieren und bewusst ausüben,</p> <p>in kooperativen Arbeitsformen Gruppenpräsentationen erstellen,</p> <p>andere motivieren und Anderen vertrauen,</p> <p>Hilfe einfordern, annehmen und verantwortungsvoll geben.</p>



Kompetenzen (Sachkompetenz)	Inhalte	Methodencurriculum/ Prozessbezogene Kompetenzen	Schulspezifische Ergänzungen und Vertiefungen
<b>Jahrgangsstufen 7 und 8, Gymnastik und Tanz, 6 - 8 Stunden</b>			
<p>geeignete Bewegungen für Rhythmen auswählen,</p> <p>einfache Tanzschritte und Techniken mit Handgerät kombinieren,</p> <p>einfache choreografische Gesichtspunkte zur Gestaltung von Übungen mit Handgerät anwenden,</p> <p>Bewegungen anderer nach vorgegebenen Kriterien beobachten, korrigieren und beurteilen.</p>	<p>Gymnastik mit Handgerät (Seil, Reifen oder Ball)</p> <p>Kür-Übung</p> <hr/> <p>Tanz</p> <p>Kür-Übung mit Musik</p>	<p>spielerisches Experimentieren, Erfahren/Wahrnehmen der Bewegungs- und Ausdrucksmöglichkeiten des Körpers mit Handgeräten,</p> <hr/> <p>Bewegen in Raum und Zeit, nach Rhythmus und Klang Gestaltungsvarianten nach freien oder vorgegebenen Bewegungsaufgaben Übungskombination: Tanzen auf Improvisationsanregung</p>	<p><b>Einzelpräsentation oder in kooperativen Arbeitsformen Gruppenpräsentationen erstellen,</b></p> <p>Tänze allein oder gemeinsam mit anderen gestalten, inszenieren und präsentieren,</p> <p>individuelle Leistungsunterschiede und Besonderheiten tolerieren und sich in die Gruppe integrieren.</p>



Kompetenz (Sachkompetenz)	Inhalte	Methodencurriculum/ Prozessbezogene Kompetenzen	Schulspezifische Ergänzungen und Vertiefungen
<b>Jahrgangsstufen 7 und 8, Sportspiele, 16 – 24 Stunden</b>			
erlernte Spielfertigkeiten und Taktikvarianten im jeweiligen Zielspiel situationsgerecht und flexibel anwenden,  kleine Spiele leiten,  einfache Spielregeln anwenden und ihre Einhaltung beobachten,  wesentliche Bewegungsmerkmale beobachten und korrigieren.	Basketball	Basketballspiel unter vereinfachten Bedingungen: reduzierte Spielerzahl, niedrigere Körbe, kleinere Bälle, basketballspezifische kleine Spiele, Überzahlspele, 2:1 auf einen Korb, beidhändiger Brustpass, (Druckpass), Dribbling (rechts und links), Stopp- und Startbewegung, Sternschritt, Korbwurf aus dem Stand und der Bewegung, Abwehrverhalten (Position zwischen Angreifer und Korb)	Spielfreude und -motivation zeigen,  die eigene Spielfähigkeit einschätzen,  das Leistungsvermögen der Mitschüler im Spiel akzeptieren, ausgleichend handeln bzw. Mitschüler in das Spiel einbeziehen,  konstruktiv mit Sieg und Niederlage umgehen,  sich in Übungs- und Spielsituationen fair und unfallverhütend verhalten,  Teams/ Mannschaften bilden und in ihnen kooperieren.
	Fußball	Fußballspiel unter vereinfachten Bedingungen, (3:3/4:4/5:5), Gleich- und Überzahlspele mit neutralem Spieler, fußballspezifische kleine Spiele auf mehrere Tore, Reduzierung von Spielerzahl, Vereinfachung der Regeln, Torschusspele 1:1 Innenseitstoß (Zuspiel), Stoppen (Ballannahme), Vollspannstoß (Torschuss), Überzahlgriff, (7:7) auf Rasenplatz	
	Volleyball	Volleyballspiel unter vereinfachten Bedingungen (3:3/4:4) modifizierte Spielfeldgröße, Netzhöhe, Regeln volleyballspezifische kleine Spiele, oberes und unteres Zuspiel in verschiedene Richtungen, untere Frontalaufgabe, Zuspielpositionen (Annahme - Zuspiel)	
	Tischtennis	Tischtennisspiel unter vereinfachten Bedingungen, Halte- und/oder Angriffsspiel mit geringer Rotation und geringem Tempo, Sammeln vielfältiger Bewegungs- und Spielerfahrungen, Schlägerhaltung, Schiebeschupf (Rückhand), offensive Schlagbewegung, einfache Aufschläge indirekt und direkt, verschiedene Formen des Zuspielens und Ausspielens unter vereinfachten Bedingungen	
	Badminton	Badmintonspiel unter vereinfachten Bedingungen (Einzel), Sammeln vielfältiger Bewegungs- und Spielerfahrungen mit unterschiedlichen Materialien, Gewöhnung an Ball, Schläger und Handlungsräume, Vorhand- und Rückhandgriff, Lauftechnik aus der Zentralposition an Netz und Grundlinie, Vorhand-, Rückhand-, Unterhandschläge, Clear (Vorhand), hoher Aufschlag, Gegner aus der zentralen Position treiben, Spiel in den ungedeckten Raum im Halbfeld	



Kompetenz (Sachkompetenz)	Inhalte	Methodencurriculum/ Prozessbezogene Kompetenzen	Schulspezifische Ergänzungen und Vertiefungen
<b>Jahrgangsstufen 7 und 8, Schwimmen, 16 – 24 Stunden</b>			
<p>kleine Spiele mit Schwimmgeräten,</p> <p>Bewegungsabläufe der Schwimmarten beobachten und nach einfachen Kriterien korrigieren,</p> <p>beim Tauchen die Atmung kontrollieren,</p> <p>Auftriebshilfen situationsgerecht einsetzen,</p> <p>Bewegungsabläufe der Schwimmarten beschreiben,</p> <p>Regeln für die Sicherheit im schuleigenen Schwimmbecken nennen.</p>	<p>Erleben/ Spielen</p> <hr/> <p>Schwimmtechniken</p> <hr/> <p>Start- und Wendetechnik</p> <hr/> <p>Zeitschwimmen</p> <hr/> <p>Tauchen</p> <hr/> <p>Elemente des Rettungsschwimmens</p>	<p>Grundelemente ("Toter Mann", "Schweber", Paddeltechniken), einfaches Figurenlegen; kleine Spiele ohne und mit Geräten (Bälle, Flossen, Schwimmhilfen), Staffelwettbewerbe (ohne und mit Geräten)</p> <hr/> <p>erlernte Schwimmtechniken im Brust-, Rücken- und Kraulschwimmen stabilisieren und verbessern</p> <hr/> <p>Start, Rückenstart <i>mit Tauchphase und Delphinbeinschlag</i>, Rollwende, Brustwende mit Tauchzug</p> <hr/> <p>50 Meter Kraul- und Brustschwimmen, 25 Meter Rückenschwimmen, 400 Meter ausdauerndes Schwimmen (s. Fitness)</p> <hr/> <p>Streckentauchen, <i>Tieftauchen nach Gegenständen</i></p> <hr/> <p>Transportschwimmen (im Transportgriff, mit Poolnoodle)</p>	<p><b>Regeln für gemeinsames Handeln und Verhalten im Wasser vereinbaren und einhalten</b></p> <p>Sicherheitsbestimmungen einhalten und aktive Unfallverhütung betreiben</p> <p>sich entsprechend den Regeln im Wasser verhalten,</p>



Kompetenz (Sachkompetenz)	Inhalte	Methodencurriculum/ Prozessbezogene Kompetenzen	Schulspezifische Ergänzungen und Vertiefungen
<b>Jahrgangsstufen 7 und 8, Gesundheit und Fitness, 16 – 24 Stunden</b>			
geeignete Fitnessübungen unter Anleitung üben,  Fitnessstests zur Bewertung des individuellen Gesundheitszustandes unter Anleitung durchführen und auswerten,  fächerübergreifendes Wissen anwenden,  eigenen Fitness – und Gesundheitszustand einschätzen und geeignete Schlussfolgerungen für sein Handeln ziehen.	Erleben/ Spielen	Aufgabenstellungen zur Überwindung von Hindernissen und des eigenen Körpergewichts (Klettern, Hangeln, Kriechen, Balancieren, Springen) Erproben von Bewegungen auch mit geringen Widerständen, z. B., mit dem Dehnband Partnerübungen funktionell und effizient richtiges Gestalten von Sitzen, Tragen, Heben, Stehen, Gehen Stretching,	<b>das Vorgehen und das Ergebnis reflektieren und wertschätzen,</b>  sich motivieren, gesundheitsrelevanten Sport und Bewegung regelmäßig durchzuführen, um seine individuelle Leistungsfähigkeit zu erhalten und zu verbessern,  in gesundheits-orientierten Bewegungsformen kooperativ arbeiten.
	aerobe Ausdauer	ausdauerorientierte kleine Spiele: Kettenfangen, Umkehr-, Pendel-, und Rundenstaffel, Gelände- und Orientierungsspiele, Dauerläufe über 12-30 min	
	Kraftausdauer	Staffel- und Spielformen mit Klettern, Hangeln, Stützen, Springen, Ziehen, Partnerübungen, Seilspringen, Tauziehen, richtiges Sitzen, Tragen, Heben, Stehen, Gehen, funktionelles Kreis- und Stationstraining ohne und mit zusätzlichen Widerständen	
	Erholung und Regeneration	funktionelle Dehnübungen vor und nach körperlicher Belastung sowie als eigenständiges Fitnessstraining unter dem Aspekt der Herstellung des muskulären Gleichgewichts, sanfte Dauerdehnung, wiederholte Dehnung, Dehnen durch Anspannen der Antagonisten	

Der Gesundheits- und Fitnessaspekt wird nicht separat unterrichtet, sondern in die anderen Sportbereiche integriert. Somit wird in jedem Sportthemenbereich auch ein Fokus auf die Gesundheit und die Fitness gelegt vor allem bei den Individualsportarten (Laufen, Schwimmen).



Kompetenzen (Sachkompetenz)	Inhalte	Methodencurriculum/ Prozessbezogene Kompetenzen	Schulspezifische Ergänzungen und Vertiefungen
<b>Jahrgangsstufen 9 und 10, Leichtathletik, 16 – 24 Stunden</b>			
<p>Bewegungsabläufe der leichtathletischen Disziplinen an sich und anderen beobachten und korrigieren,</p> <p>Belastungsmethoden zur zielgerichteten Leistungssteigerung einsetzen, nach Wettkampfregelein handeln,</p> <p>Gesetzmäßigkeiten des Werfens mit verschiedenen Spiel- und Wurfgeräten beschreiben und vergleichen,</p> <p>die Pulskontrolle beim ausdauernden Laufen zur bewussten Temporegulierung und Pausengestaltung einsetzen,</p> <p>Gesundheitspotenziale des ausdauernden Laufens <i>unter Einbeziehung biologischer Kenntnisse</i> erläutern.</p>	<p><b>Laufen</b></p> <p>75/100 m Sprint Starttechniken Zeitläufe über 800/1000m</p> <p>Ausdauerndes Laufen</p>	<p>in Spiel- und Wettbewerbsformen schnell und ausdauernd laufen, dabei auch Hindernisse überwinden und sich im Gelände orientieren <i>Zeitschätz- und Genauigkeitsläufe absolvieren</i> 75/100 m aus dem Hoch- und Tiefstart sprinten,</p> <p><i>mindestens 20 Minuten ausdauernd laufen</i></p> <p>flache Hindernisse im Drei-Schritt-Rhythmus überwinden, Pendel-Staffelläufe,</p>	<p><b>beharrlich, zielgerichtet und selbstkontrolliert üben,</b></p> <p>sich selbst und die Leistungen der Mitschüler real einschätzen und akzeptieren,</p> <p>konstruktiv mit Sieg und Niederlage umgehen,</p> <p>sich in Übungs- und Wettbewerbssituationen fair verhalten,</p> <p>Sicherheitsbestimmungen einhalten und aktive Unfallverhütung betreiben,</p> <p>Geräte sachgerecht transportieren und ablegen,</p> <p>sich bei Wahlaufgaben bewusst für die individuell passende entscheiden,</p> <p>entsprechend der Aufgabenstellung leistungshomogene bzw. -heterogene Mannschaften bilden und sich in ihnen kooperierend verhalten.</p>
	<p><b>Springen</b></p> <p>Weitsprung Hochsprungstechniken</p>	<p>in Spiel- und Wettbewerbsformen ein- und beidbeinig sowie im Wechsel einfach und mehrfach rhythmisch in der Ebene bzw. über Hindernisse springen, aus dem passenden Anlauf vom Absprungbalken weit springen, den passenden Anlauf für maximale Weit- und Hochsprünge finden, den Fosbury Flop beschreiben, anwenden und Technikfehler bei anderen finden</p>	
	<p><b>Werfen/Stoßen</b></p> <p>Kugelstoßen (Mädchen 4kg und Jungen 5kg)</p>	<p>in Spiel- und Wettbewerbsformen mit unterschiedlichen Geräten schnell, zielgenau bzw. weit werfen und stoßen den Schlagball mit einem Schlagwurf aus dem Anlauf weit werfen, Stöße in die Weite aus dem seit- oder rückwärtigen Anlauf durchführen</p>	
	<p><b>Leichtathletischer Mehrkampf</b></p> <p>- BJSP</p>	<p>Drei der vier Leistungen aus Laufen, Sprinten, Werfen/Stoßen, Springen gehen in die Wertung ein.</p>	



Kompetenzen (Sachkompetenz)	Inhalte	Methodencurriculum/ Prozessbezogene Kompetenzen	Schulspezifische Ergänzungen und Vertiefungen
<b>Jahrgangsstufen 9 und 10, Turnen, 8 – 16 Stunden</b>			
<p>allein, mit dem Partner oder mit der Gruppe Kürübungen selbstständig gestalten und präsentieren,</p> <p>Sicherheitsbestimmungen einhalten und aktive Unfallverhütung betreiben,</p> <p>Unterrichtssequenzen selbstständig planen, durchführen und reflektieren,</p> <p>eigene Bewegungsideen entwickeln und umsetzen,</p> <p>Gerätearrangements zur Präsentation sinnvoll nutzen</p> <p>Bewegungsabläufe anhand von Technikriterien beobachten und korrigieren,</p> <p>Übungen zur Haltungsschulung und Verbesserung der Beweglichkeit anwenden,</p> <p>selbstständig helfen und sichern.</p>	<p><b>Kasten (1,10 m)</b></p> <p><b>Boden</b> - Kür-Übung mit vier Elementen</p> <p><b>Schwebebalken</b> - Kür-Übung mit vier Elementen</p> <p><b>Barren</b> - Kür-Übung mit vier Elementen</p> <p><b>Reck</b> - Kür-Übung mit vier Elementen</p> <p>2-3 Geräte verpflichtend</p>	<p>Sprunggrätsche/-hocke, <i>Handstützüberschlag</i></p> <p>Schwingen zum Handstand aus dem Stand, Abrollen aus dem Handstand, Strecksprünge mit halber und ganzer Drehung, Kopfstand aus verschiedenen Positionen, Rolle rückwärts durch den flüchtigen Handstand, <i>Schulter-Felgrolle</i></p> <p>Sprungaufhocken (beidbeinig), Rückschwung durch den Reitsitz in die Kniewaage, Strecksprünge mit halber und ganzer Drehung (auch als Abgang), Standwaage vorlings, Grätsch-Winkelstand Aufspringen mit einarmigem Stütz und einbeinigem Absprung (Fechteraufgang) Handstütz-Überschlag seitwärts (Abgang)</p> <p><i>Oberarmkippe als Aufschwung</i>, Rolle vorwärts aus dem Grätschsitz in den Grätschsitz, Winkelstütze (2 sec), Oberarmstand aus dem Grätschsitz, Abrollen aus dem Oberarmstand zum Grätschsitz, <i>Drehflanke (Fechterflanke) aus dem Außenquersitz</i></p> <p>Aufzug, Hüftumschwung, <i>Mühlumschwung</i>, Knieauf- Knieabschwung, Unterschwingung aus dem Stütz oder Hüftabzug mit anschließendem Unterschwingung aus dem Stand, Hocke als Abgang</p>	<p><b>beharrlich, zielgerichtet und selbstkontrolliert üben,</b></p> <p>Risiken abwägen, Ängste überwinden und Hemmungen abbauen,</p> <p>seine turnerischen Leistungen realistisch einschätzen und eigene Stärken weiter ausbauen,</p> <p>situationsangemessene Formen des Miteinanders akzeptieren und bewusst ausüben,</p> <p>in kooperativen Arbeitsformen Gruppenpräsentationen erstellen,</p> <p>Anderer motivieren und Anderen vertrauen,</p> <p>Hilfe einfordern, annehmen und verantwortungsvoll geben.</p>





Kompetenz (Sachkompetenz)	Inhalte	Methodencurriculum/ Prozessbezogene Kompetenzen	Schulspezifische Ergänzungen und Vertiefungen
<b>Jahrgangsstufen 9 und 10, Sportspiele, 16 – 24 Stunden</b>			
<p>erlernte Spielfertigkeiten und Taktikvarianten im jeweiligen Zielspiel situationsgerecht und flexibel anwenden,</p> <p>Stundenteile/ Übungssequenzen unter Nutzung selbst gewählter Medien planen und organisieren,</p> <p>kleine Spiele leiten,</p> <p>einfache Spielregeln anwenden und ihre Einhaltung beobachten und einfordern,</p> <p>wesentliche Bewegungsmerkmale beobachten und korrigieren.</p>	Basketball	Basketballspiel unter regelgerechten Bedingungen: Durchbruch zum Korb unter spielnahen Bedingungen, Korbleger-Varianten, Wurfvarianten Zusammenspiel von 2-3, Positionen (Aufbau, Flügel, Konter), komplexe Handlungen mit Alternativlösungen	<p>Spielfreude und -motivation zeigen,</p> <p>die eigene Spielfähigkeit einschätzen,</p> <p>das Leistungsvermögen der Mitschüler im Spiel akzeptieren, ausgleichend handeln bzw. Mitschüler in das Spiel einbeziehen,</p> <p>konstruktiv mit Sieg und Niederlage umgehen,</p> <p>sich in Übungs- und Spielsituationen fair und unfallverhütend verhalten,</p> <p>Teams/ Mannschaften bilden und in ihnen kooperieren.</p>
	Volleyball	Volleyballspiel unter regelgerechten Bedingungen (6:6) Ausdifferenzieren der Funktionen im Angriff, Abwehr und im Angriffsaufbau durch komplexe spielnahe Übungsformen, Feldabwehr	
	Badminton	Badmintonspiel unter regelgerechten Bedingungen (Einzel/ Doppel), variables angriffsorientiertes Spiel, Drive (Vorhand), Smash (Vorhand), Heben und Drücken, Vorhand links vom Kopf, Einsatz technischer Elemente in Standardsituationen Taktik des Doppelspiels in Angriff/Abwehr	



Kompetenz (Sachkompetenz)	Inhalte	Methodencurriculum/ Prozessbezogene Kompetenzen	Schulspezifische Ergänzungen und Vertiefungen
<b>Jahrgangsstufen 9 und 10, Schwimmen, 16 – 24 Stunden</b>			
Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen Sachgerecht organisieren (kleine Spiele, Wettkämpfe, Staffelwettbewerbe) und leiten,  Bewegungsabläufe der Schwimmmarten beobachten und nach Technikriterien korrigieren,  beim Tauchen die Atmung kontrollieren und regulieren, sich nach Sicht orientieren.	Erleben/ Spielen	vielfältige kleine Spiele ohne und mit Geräten (Bälle, Flossen, Schwimmhilfen), Haschespiele, Staffelwettbewerbe (ohne und mit Geräten), Wassergymnastik, Schnorcheln	<b>Regeln für gemeinsames Handeln und Verhalten im Wasser vereinbaren und einhalten</b>  Sicherheitsbestimmungen einhalten und aktive Unfallverhütung betreiben  sich entsprechend den Regeln im Wasser verhalten,  seine Schwimmleistung und seinen Lernfortschritt realistisch einschätzen und dokumentieren,
	Schwimmtechniken	erlernte Schwimmtechniken in den Wettkampfschwimmmarten stabilisieren und verbessern, verschiedene Schwimmkombinationen einführen	
	Start- und Wendetechnik	Greifstart und Track-Start, Rückenstart mit Tauchphase und Delfinbewegung, Rückenwende, Kraulwende, Brustwende mit Tauchzug	
	Zeitschwimmen	50 Meter Kraul-, Rücken- und Brustschwimmen, 25 Meter Delfinschwimmen, 100 Meter Lagen, ausdauerndes Schwimmen bis 25 Minuten (s. Fitness)	



Kompetenz (Sachkompetenz)	Inhalte	Methodencurriculum/ Prozessbezogene Kompetenzen	Schulspezifische Ergänzungen und Vertiefungen
<b>Jahrgangsstufen 9 und 10, Gesundheit und Fitness, 16 – 24 Stunden</b>			
<p>exemplarisch gesundheitsorientierte Fitnessübungen planen, durchführen und reflektieren,</p> <p>Fitnessstests zur Bewertung des individuellen Gesundheitszustandes unter Anleitung durchführen und werten,</p> <p>lernbereichsspezifisches Wissen anschaulich aufbereiten und präsentieren,</p> <p>fächerübergreifendes Wissen anwenden.</p>	Erleben/ Spielen	<p>Laufspiele mit verschiedenen Aufgabenstellungen zur Überwindung von Hindernissen und des eigenen Körpergewichts (Klettern, Hangeln, Kriechen, Balancieren, Springen)</p> <p>Partnerübungen funktionell und effizient richtiges Gestalten von Sitzen, Tragen, Heben, Stehen, Gehen</p>	<p><b>das Vorgehen und das Ergebnis reflektieren und wertschätzen,</b></p> <p>in gesundheitsorientierten Bewegungsformen (z. B. Paarlauf, Run and Bike, Circuit) kooperativ</p> <p>die gesundheitlichen Voraussetzungen der Mitschüler erkennen und akzeptieren und deren sportliche Leistungen auf dieser Basis wertschätzen</p> <p>an seinem Selbstkonzept arbeiten, d. h. sein äußeres Erscheinungsbild und seine Fähigkeiten und Fertigkeiten (z. B. konditionelle Fähigkeiten) beschreiben und entsprechende Konsequenzen für sein gesundheitssportliches Handeln ableiten</p> <p>sich motivieren, gesundheitsrelevanten Sport und Bewegung durchzuführen, um seine individuelle Leistungsfähigkeit zu erhalten und zu verbessern</p>
	Kraftausdauer	<p>Staffel- und Spielformen mit Klettern, Hangeln, Stützen, Springen, Ziehen, Partnerübungen, Seilspringen, Tauziehen, richtiges Sitzen, Tragen, Heben, Stehen, Gehen,</p> <p>funktionelles Kreis- und Stationstraining ohne und mit zusätzlichen Widerständen</p>	
	Erholung und Regeneration	<p>funktionelle Dehnübungen vor und nach körperlicher Belastung sowie als eigenständiges Fitnessstraining unter dem Aspekt der Herstellung des muskulären Gleichgewichts,</p> <p>sanfte Dauerdehnung, wiederholte Dehnung, Dehnen durch Anspannen der Antagonisten,</p> <p><i>progressive Muskelrelaxation, Beruhigungsatmung, psychoregulative Verfahren zur Stressbewältigung (autogenes Training)</i></p>	

Der Gesundheits- und Fitnessaspekt wird nicht separat unterrichtet, sondern in die anderen Sportbereiche integriert. Somit wird in jedem Sportthemenbereich auch ein Fokus auf die Gesundheit und die Fitness gelegt vor allem bei den Individualsportarten (Laufen, Schwimmen).



## C Tabellarische Übersicht über Kompetenzen und Inhalte – Sekundarstufe II

In den Klassenstufen 11 und 12 wird in den von den Schülern gewählten Kursen die körperlich-sportliche Grundbildung vertieft. Aufbauend auf den in den Klassenstufen 5 bis 10 gesammelten Bewegungs-, Spiel- und Sportertfahrungen soll die individuelle Handlungsfähigkeit der Schüler unter dem Aspekt variabler Verfügbarkeit, aktiver Mitgestaltung und vielfältiger Anwendungsmöglichkeiten weiterentwickelt werden.

Die Sachkompetenz ist für die Schüler zentral, um eigenes und gesellschaftliches sportliches Handeln zu verstehen und zu gestalten. Sie sollen sporttheoretisches Hintergrundwissen und Fachkenntnisse erwerben und selbstständig anwenden können, um sportliche Situationen zu erläutern und zu beurteilen. Dies beinhaltet die Erschließung gesellschaftlicher Aspekte der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur. Die Schüler entwickeln somit sportbezogene Kompetenzen und setzen sich mit wissenschaftlichen und gesellschaftlichen Kontexten von Bewegung, Spiel und Sport auseinander. Sie sollen in der Lage sein, praktische und analytische Verfahren wie die Bewegungsanalyse anzuwenden sowie sozial-kommunikative Kompetenzen einzusetzen. Den Schülerinnen und Schülern soll eine kritisch-reflektierte Auseinandersetzung mit der erlebten sportlichen Wirklichkeit gelingen. Sportliches Handeln vielfältig ausüben zu können gepaart mit unterschiedlichen Sinngebungen für sportliches Handeln kann für die Schülerinnen und Schüler der Schlüssel zu lebenslangem Sporttreiben sein.

Der Unterricht im Grundfach Sport wird halbjährlich in Kursen durchgeführt. Den Schülern werden entsprechend den personellen und materiellen Bedingungen der Schule sowie unter Berücksichtigung ihrer Interessen und Neigungen, von Mädchen und Jungen gleichermaßen, Lernbereiche aus zwei Gruppen angeboten. Eine Gleichstellung von Mädchen und Jungen setzt die Möglichkeit einer koedukativen Kursgestaltung voraus.

Bis zum Ende der Klassenstufe 12 ist die Möglichkeit der Teilnahme an einem halbjährlichen Kurs in mindestens einem Lernbereich der Gruppe 1 und einem Lernbereich der Gruppe 2 zu sichern (eine Sportart kann nur bei der Bildung von Grund- und Aufbaukursen wiederholt ausgewählt werden).

Gruppe 1	Gruppe 2
Leichtathletik	Basketball
Gerätturnen	Fußball
Gymnastik und Tanz	Hockey
Schwimmen/Wassersport	Badminton
Gesundheit/Fitness	Tischtennis
	Volleyball
	Alternative Sportspiele

Bei zu geringer Schüleranzahl in den Jahrgängen 11 und 12 wird der Unterricht in einem Kurs jahrgangsübergreifend und koedukativ durchgeführt. Die Auswahl der Unterrichtsinhalte pro Halbjahr berücksichtigt dann die Inhalte des Vorjahres in Jahrgang 11 sowie die personellen und materiellen Bedingungen der Schule, außerdem die Interessen und Neigungen von Mädchen und Jungen. In den Halbjahren ist darauf zu achten, dass eine Sportart aus Gruppe 1 und eine aus Gruppe 2 abgedeckt wird.



Kompetenzen (Sachkompetenz)	Inhalte	Methodencurriculum/ Prozessbezogene Kompetenzen	Schulspezifische Ergänzungen und Vertiefungen
<b>Jahrgangsstufen 11 und 12, Leichtathletik - Laufen, Springen, Werfen</b>			
<p>Übungen in der Gruppe selbstständig planen, anpassen und reflektieren,</p> <p>Belastungsmethoden zur zielgerichteten Leistungssteigerung einsetzen, Übungen zur Entwicklung von Ausdauer, Kraft- und Beweglichkeit zielgerichtet auswählen und selbstständig durchführen</p> <p>durch Selbst- und Fremdbeobachtung Mängel in der Bewegungsausführung wahrnehmen und korrigieren</p> <p>Gesundheitspotenziale und Verletzungsrisiken der leichtathletischen Disziplinen einschätzen und bewerten,</p> <p>Wettkampfregele kennen und einfordern,</p> <p>Bewegungsabläufe beschreiben, Stoffwechselfvorgänge im aeroben und anaeroben Belastungsbereich beschreiben können.</p>	<p><b>Laufen</b></p> <p>100 m Sprint Starttechniken Zeitläufe 800/1000m</p> <p>Hürdensprint</p> <p>Ausdauerndes Laufen</p> <p><b>Springen</b></p> <p>Weitsprung</p> <p>Hochsprungtechnik</p> <p><b>Werfen</b></p> <p>Kugelstoßen (Mädchen 4kg und Jungen 5kg)</p> <p>Speerwurf</p> <p>Diskus</p> <p>Dreikampf</p>	<p>in Spiel- und Wettbewerbsformen schnell und ausdauernd laufen, 100 m aus dem Tiefstart sprinten, Zeitschätz- und Genauigkeitsläufe sowie Beschleunigungs- Tempowechsel-, Steigerungs-, oder Treppenläufe absolvieren,</p> <p>Hürdensprinttechnik (4-8 Hürden; 3-Schritt-Rhythmus) schrittweise erlernen, beschreiben und demonstrieren, mindestens 30 Minuten ausdauernd laufen,</p> <p>eine Technik des Weitsprungs mit individuell gestaltetem Anlauf demonstrieren, eine Technik des Hochsprungs mit individuell gestaltetem Anlauf demonstrieren</p> <p>Stöße in die Weite mit Kugelstoßtechnik durchführen, Technik regelgerecht beschreiben, demonstrieren und typische Fehler in der Technik bei anderen erkennen und Korrekturen anbieten</p> <p>Speerwurftechnik aus dem Stand, Angehen und Anlauf mit 3-Schritt- oder 5-Schritt-Rhythmus erlernen und demonstrieren <i>eine Technik des Diskuswurfes regelgerecht demonstrieren</i></p> <p>einen Dreikampf zusammenstellen und leistungsorientiert ausführen</p>	<p><b>beharrlich, zielgerichtet und selbstkontrolliert mit anderen trainieren,</b></p> <p>sich in Übungs- und Wettbewerbssituationen fair verhalten,</p> <p>sich selbst und die Leistungen der Mitschüler real einschätzen und akzeptieren,</p> <p>Sicherheitsbestimmungen einhalten und aktive Unfallverhütung betreiben, Geräte sachgerecht transportieren und ablegen,</p> <p>sich bei Wahlaufgaben bewusst für die individuell passende entscheiden,</p> <p>entsprechend der Aufgabenstellung leistungshomogene bzw. -heterogene Übungsgruppen bilden und sich in ihnen kooperierend verhalten.</p>



Kompetenzen (Sachkompetenz)	Inhalte	Methodencurriculum/ Prozessbezogene Kompetenzen	Schulspezifische Ergänzungen und Vertiefungen
<b>Jahrgangsstufen 11 und 12, Gerätturnen</b>			
<p>allein, mit dem Partner oder mit der Gruppe Kürübungen selbstständig gestalten und präsentieren,</p> <p>Sicherheitsbestimmungen einhalten und aktive Unfallverhütung betreiben,</p> <p>Unterrichtssequenzen selbstständig planen, durchführen und reflektieren,</p> <p>eigene Bewegungsideen entwickeln und umsetzen,</p> <p>Gerätearrangements zur Präsentation sinnvoll nutzen, Übungsverbindungen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen und bewerten</p> <p>Übungen zur Haltungsschulung und Verbesserung der Beweglichkeit selbstständig anwenden,</p> <p>das Potenzial des Turnens für die Gesamtkörperspannung und -haltung sowie zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur nutzen</p> <p>die erlernten Techniken des Helfens und Sicherns bewusst anwenden und bewerten</p>	<p><b>Turnerischer Vierkampf an den folgenden Geräten:</b></p> <p>Bock, Kasten, Pferd (1.10 m)</p> <p>Schwebebalken</p> <p>Boden</p> <p>Barren</p> <p>Stützreck</p> <p>Stufenbarren</p>	<p>einen turnerischen Vierkampf bestreiten</p> <p>verschiedene Stützsprünge variabel ausführen,</p> <p>erlernte Elemente und gymnastische Verbindungen in vielfältigen Übungen unter veränderten Bedingungen (z. B. mit Musik, synchron, in Gruppe, mit Hilfsgeräten) sicher turnen,</p> <p>turnerische Fertigkeiten durch Erhöhung der Übungsfolge und Variabilität sicher bewältigen,</p> <p>Kürübungen in Verbindung von genormten Bewegungen und Bewegungsalternativen im Rahmen selbst konzipierter Gerätearrangements improvisieren und kreativ gestalten sowie präsentieren,</p> <p>biomechanische Zusammenhänge zur Optimierung der Bewegungsausführung beschreiben,</p> <p>Gestaltungsmerkmale einer Choreografie erläutern.</p>	<p><b>Sozialkompetenz</b></p> <p>Risiken abwägen, Ängste überwinden und Hemmungen abbauen,</p> <p>eigene turnerische Leistungen realistisch einschätzen und eigene Stärken weiter ausbauen,</p> <p>situationsangemessene Formen des Miteinanders akzeptieren und bewusst ausüben,</p> <p>in kooperativen Arbeitsformen Gruppenpräsentationen erstellen,</p> <p>Anderer motivieren und anderen vertrauen,</p> <p>Hilfe einfordern, annehmen und verantwortungsvoll geben.</p>



Kompetenzen (Sachkompetenz)	Inhalte	Methodencurriculum/ Prozessbezogene Kompetenzen	Schulspezifische Ergänzungen und Vertiefungen
<b>Jahrgangstufen 11 und 12, Gymnastik / Tanz</b>			
<p>Bewegungsformen entsprechend der Aufgabenstellung auswählen und diese neben der Körpersprache bewusst in Choreografien umsetzen</p> <p>selbstständig Musik auswählen und in Übungs- und Tanzfolgen gezielt anwenden</p> <p>mit Kreativität und Bewegungsphantasie eine Choreografie nach vorgegebenen Themen erstellen</p> <p>verschiedene Bewegungs- und Tanzformen korrigieren und bewerten.</p>	<p>Kürübungen in den folgenden Kategorien:</p> <p>Gymnastik ohne Handgerät</p> <p>Gymnastik mit Handgerät</p> <p>Tanz</p>	<p>Rhythmen unter verschiedenen Themen- und Aufgabenstellungen in Bewegung selbstständig umsetzen,</p> <p>komplexe Tanzfolgen (mindestens 64 Takte) selbstständig kreativ gestalten und präsentieren,</p> <p>Variationen von Schritt-, Sprung und Schwungkombinationen erproben und selbstständig zu einer Übung zusammenfügen,</p> <p>Improvisations- oder bewegungsrhythmische Gestaltungsaufgaben selbstständig lösen,</p> <p>Musik und Bewegung schöpferisch in Einklang bringen und mit Körpersprache inszenieren,</p> <p>verschiedene Bewegungsformen selbstständig und kreativ variieren und miteinander kombinieren,</p> <p>Kriterien erklären, wie die Musik durch inszenierte Körpersprache umgesetzt werden kann,</p> <p>choreografische Gestaltungsvarianten zum Lösen von Bewegungsaufgaben und -themen erklären,</p> <p>verschiedene Übungs- und Bewegungsformen von Haltung, Koordination und Beweglichkeit erläutern.</p>	<p><b>Förderung der interkulturellen Kompetenz und der Sozialkompetenz,</b></p> <p>Tänze gemeinsam mit anderen gestalten, inszenieren und präsentieren,</p> <p>in kooperativen Arbeitsformen Gruppenpräsentationen erstellen, situationsangemessene Formen des Miteinanders akzeptieren und bewusst ausüben,</p> <p>Hemmungen abbauen,</p> <p>eigene und andere Leistungen realistisch einschätzen, seine eigenen Stärken und die der anderen gezielt einsetzen,</p> <p>den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben,</p> <p>Hilfe einfordern annehmen und verantwortungsvoll geben.</p>



Kompetenzen (Sachkompetenz)	Inhalte	Methodencurriculum/ Prozessbezogene Kompetenzen	Schulspezifische Ergänzungen und Vertiefungen
<b>Jahrgangstufen 11 und 12, Schwimmen / Wassersport</b>			
<p>Bewegungsabläufe der Schwimmarten beobachten und nach Technikriterien korrigieren,</p> <p>Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, <i>Druckbedingungen</i>) hin beurteilen,</p> <p>zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern,</p> <p>physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern,</p> <p>situationsgerecht Maßnahmen zur Selbst- und Fremdreitung auswählen,</p> <p>Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen sachgerecht organisieren (kleine Spiele, Wettkämpfe, Staffelwettbewerbe) und leiten,</p> <p>unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngebungen des eigenen sportlichen Handelns und des Handelns anderer beurteilen.</p> <p>sich selbstständig auf den Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und das Vorgehen dabei begründen,</p>	<p>Schwimmarten, Lagenschwimmen,</p> <p>Start- und Wendetechniken</p> <p>Rettungsschwimmen</p> <p>ausdauerndes Schwimmen,</p> <p>Wasserball und andere (Ball-) Spiele im Wasser</p> <p>Schwimmen und Tauchen mit Flossen</p>	<p>Schwimmtechniken von drei der vier erlernten Schwimmarten auch in Verbindung mehrerer Lagen unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich Start und Wende wettkampfgerecht ausführen, Technikmerkmale der Schwimmarten (z. B. Abdruck- und Zugsbewegungen, Atemrhythmus) erklären</p> <p>strömungsgünstige Körperlagen erklären, Greifstart und Track-Start, Rückenstart mit Delfinbewegung unter Wasser, flache Rückenwende, flache und tiefe Kraulwende, Brustwende mit Tauchzug</p> <p>Maßnahmen der Selbstrettung, Abschlepp- und Transportgriffe, Bergung von Verletzten aus dem Wasser, Befreiung aus Umklammerung / <i>grundlegende Maßnahmen der Ersten Hilfe und der Wiederbelebung nennen und beschreiben.</i></p> <p>In drei der vier Schwimmarten die Kriterien des Deutschen Leistungsschwimmabzeichens ablegen, drei Qualitätsstufen sind möglich (Gold, Silber, Bronze)</p> <p>Wettkampf- oder Spielformen im Wasser unter Berücksichtigung spezifischer Sicherheitsanforderungen planen und gemeinschaftlich durchführen, Ballspielen im Wasser: Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten fair und kooperativ anwenden</p> <p>physikalische Besonderheiten des Mediums Wasser (Auftrieb, Vortrieb, Wasserwiderstand) in verschiedenen Handlungssituationen nutzen, um Bewegungstechniken je nach Anforderungen zieleffizient auszuführen bzw. Bewegungen kreativ zu gestalten</p>	<p><b>die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen,</b></p> <p>Verantwortung für ein sicheres sportliches Handeln im Medium Wasser für sich und andere übernehmen (umfassende Wassersicherheit),</p> <p>über Schwimmen als Gesundheitssport für jedes Lebensalter reflektieren,</p> <p>über Freizeitschwimmen in der Gruppe reflektieren,</p> <p>unterschiedliche Sinngebungen sportlichen Handelns erfahren.</p>



Kompetenzen (Sachkompetenz)	Inhalte	Methodencurriculum/ Prozessbezogene Kompetenzen	Schulspezifische Ergänzungen und Vertiefungen
<b>Jahrgangstufen 11 und 12 Gesundheit und Fitness</b>			
<p>Gesundheitsorientierte Fitnessübungen planen, durchführen, (per Videoaufnahme) dokumentieren und reflektieren,</p> <p>Fitnessstests zur Bewertung des individuellen Gesundheitszustandes unter Anleitung durchführen und werten,</p> <p>lernbereichsspezifisches Wissen anschaulich aufbereiten und präsentieren,</p> <p>fächerübergreifendes Wissen anwenden (physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern)</p> <p>unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngebungen des eigenen sportlichen Handelns und des Handelns anderer beurteilen.</p>	<p>Erleben/Spielen</p> <p>aerobe Ausdauer</p> <p>Kraftausdauer</p> <p>Erholung und Regeneration</p>	<p>Laufspiele mit verschiedenen Aufgabenstellungen zur Überwindung von Hindernissen und des eigenen Körpergewichts,</p> <p>ausdauerorientierte kleine Spiele, Kettenfangen, Umkehr-, Pendel-, und Rundenstaffel, Gelände- und Orientierungsspiele, Dauerläufe über 12-30 min, Dauerschwimmen über 15-20 min, Staffeln, Aerobic, Stepp-Aerobic,</p> <p>gesundheitsorientiertes Kraftausdauer-Ganzkörpertraining, Aerobic, Stepp-Aerobic, Aquarobic, Erproben von Bewegungen auch mit geringen Widerständen, z. B. im Wasser, mit dem Dehnband Formen des Kreis- und Stationstrainings, funktionelles Kreis- und Stationstraining ohne und mit zusätzlichen Widerständen, Partnerübungen funktionell und effizient,</p> <p>eigenständiges Fitnesstraining unter dem Aspekt der Herstellung des muskulären Gleichgewichts, sanfte Dauerdehnung, wiederholte Dehnung, Dehnen durch Anspannen der Antagonisten, progressive Muskelrelaxation, Beruhigungsatmung, psychoregulative Verfahren zur Stressbewältigung (autogenes Training, Yoga, Meditation und Entspannungstechniken)</p>	<p><b>Sozialkompetenz</b></p> <p>in gesundheitsorientierten Bewegungsformen (z. B. Paarlauf, Run and Bike, Circuit) kooperativ arbeiten,</p> <p>das Vorgehen und Ergebnis reflektieren und wertschätzen,</p> <p>die gesundheitlichen Voraussetzungen der Mitschüler erkennen und akzeptieren und deren sportliche Leistungen auf dieser Basis wertschätzen,</p> <p>seinen Gesundheitszustand einschätzen (Stresszustand, Risikoverhalten) und geeignete Schlussfolgerungen für sein Handeln ziehen,</p> <p>an seinem Selbstkonzept arbeiten, d. h. sein äußeres Erscheinungsbild und seine Fähigkeiten und Fertigkeiten (z.B. konditionelle Fähigkeiten) beschreiben, entsprechende Konsequenzen für sein gesundheits-sportliches Handeln ableiten,</p> <p>sich motivieren, gesundheitsrelevanten Sport und Bewegung durchzuführen, um seine individuelle Leistungsfähigkeit zu erhalten und zu verbessern.</p>



Kompetenzen (Sachkompetenz)	Inhalte	Methodencurriculum/ Prozessbezogene Kompetenzen	Schulspezifische Ergänzungen und Vertiefungen
<b>Jahrgangstufen 11 und 12, Sportspiele</b>			
<p>Unterrichtssequenzen selbstständig planen, durchführen und reflektieren,</p> <p>sich selbstständig auf den Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und das Vorgehen dabei begründen,</p> <p>als Schiedsrichter fungieren,</p> <p>Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, <i>Druckbedingungen</i>) hin beurteilen,</p> <p>durch Selbst- und Fremdbeobachtung von Spielhandlungen Mängel wahrnehmen und korrigieren,</p> <p>die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern,</p> <p>unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngebungen des eigenen sportlichen Handelns und des Handelns anderer beurteilen.</p>	<p>Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Volleyball Fußball, Hockey) oder</p> <p>Partnerrückschlagspiele – Einzel und Doppel (z.B. Badminton, Tischtennis) oder</p> <p>Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Street-Variationen, BeachVolleyball, Flag-Football) oder</p> <p>Spiele aus anderen Kulturen z.B. American Football, Rugby, Faustball, Frisbee, Indica)</p>	<p>in einem Mannschaftsspiel oder Partnerrückschlagspiel erlernte Spielfertigkeiten sowie gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden, zielorientierte Taktvarianten erläutern,</p> <p>komplexe koordinative Anforderungen unter zusätzlichen Belastungen lösen,</p> <p>komplexe Übungs- und Spielformen mit Zusatzaufgaben bewältigen,</p> <p>Bewegungsabläufe unter Einbeziehung physikalischer Gesetzmäßigkeiten beschreiben</p> <p>sportspielspezifische Regeln erläutern, Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden</p> <p>Gesundheitspotenziale und Verletzungsrisiken der Sportart erläutern und bewerten,</p> <p>Spiele aus einem anderen Kulturkreis analysieren, variieren und durchführen</p>	<p><b>die Bedeutung und Auswirkung von gruppenspezifischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen,</b></p> <p>die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen,</p> <p>Spielfreude und -motivation zeigen,</p> <p>entsprechend der Aufgabenstellung leistungshomogene bzw. -heterogene Mannschaften bilden und sich in ihnen kooperierend verhalten,</p> <p>sich selbst und die Leistungen der Mitschüler real einschätzen und akzeptieren,</p> <p>den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben, Mannschaftssport als Freizeitgestaltung beurteilen.</p> <p>Entwicklungen im Zusammenhang mit den Sportspielen (Kommerz, Doping) beurteilen und persönliche Konsequenzen ableiten,</p> <p>Förderung der interkulturellen Kompetenz und der sozialen Verantwortung.</p>



Kompetenzen (Sachkompetenz)	Inhalte	Methodencurriculum/ Prozessbezogene Kompetenzen	Schulspezifische Ergänzungen und Vertiefungen
<b>Jahrgangstufen 11 und 12, (neue) Bewegungserfahrung<sup>1</sup></b>			
<p>unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben,</p> <p>den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen,</p> <p>unterschiedliche Hilfen (z.B. Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden,</p> <p>Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen,</p> <p>Differenziertes Leistungsverständnis (z. B. relative und absolute, normierte und nicht normierte Leistungsmessung und -bewertung) entwickeln.</p>	<p>Neue Bewegungserfahrung innerhalb einer Sportart:</p> <p>Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens</p>	<p>Waveboard fahren, Eislaufen, Stand up Paddling, Klettern oder andere (Trend-) Sportarten kennenlernen und ausprobieren,</p> <p>Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden,</p> <p>den körperlichen Einsatz individuell an die wechselnden spezifischen Anforderungen des Geräts oder der Bewegungsumwelt anpassen,</p> <p>in Bewegungssituationen sportartspezifische Gefahrenmomente einschätzen und ihr Bewegungshandeln situationsangemessen und verantwortlich anpassen.</p>	<p>den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben,</p> <p>mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden,</p> <p>positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen,</p> <p>unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngebungen des eigenen sportlichen Handelns und des Handelns anderer beurteilen.</p>

<sup>1</sup> Neue Bewegungserfahrungen werden nicht separat unterrichtet, sondern können in ein oder mehrere Sportbereiche innerhalb einer Reihe integriert werden.



# D Addendum zum Schulcurriculum Sport

Stand: 12. 06.2025

## Leistungsbewertung

### 1. Grundsätze

Leistungsbewertungen sind ein kontinuierlicher Prozess. Bewertet werden alle von Schülerinnen und Schülern im Zusammenhang mit dem Unterricht erbrachten Leistungen. Die Leistungsbewertung bezieht sich auf die im Unterricht vermittelten Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kenntnisse.

Leistungsbewertung setzt voraus, dass die Schülerinnen und Schüler im Unterricht Gelegenheit hatten, die entsprechenden Anforderungen in Umfang und Anspruch kennen zu lernen und sich auf diese vorzubereiten. Bewertet werden Qualität und Umfang der Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kenntnisse, die methodische Selbstständigkeit in ihrer Anwendung sowie die sachgemäße Darstellung. Bei Gruppenleistungen muss die individuelle Schülerleistung bewertbar sein.

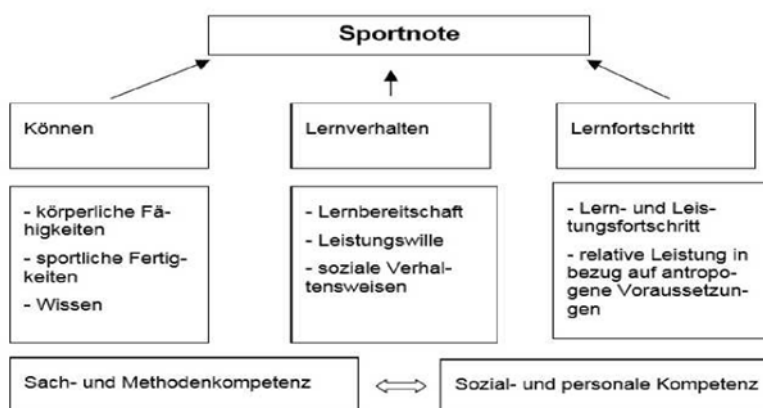
Die Bewertung ihrer Leistungen muss den Schülerinnen und Schülern auch im Vergleich mit Mitschülerinnen und Mitschülern transparent sein. Lernerfolgsüberprüfungen in der Qualifikationsstufe müssen die vielfältigen Zielsetzungen des Faches in ihrer oberstufenspezifischen Akzentuierung berücksichtigen. Da im Fach Sport keine Klausuren geschrieben werden, zählen sämtliche Leistungen - außer den sportpraktischen Leistungen - zum Beurteilungsbereich „Sonstige Mitarbeit“.

Im Fach Sport fließen die sportpraktischen Leistungen mindestens zur Hälfte in die Gesamtnote ein. Die Sportlehrerin bzw. der Sportlehrer ist verpflichtet, die Schülerinnen und Schüler zu Beginn jedes Halbjahres über die Anforderungen, über die Art der Leistungsüberprüfung, über die Bewertungskriterien sowie über die Bildung der Note zu unterrichten.

### 2. Faktoren der Bewertung

Für die Bewertung von Leistungen der Schülerinnen und Schüler sind folgende Bewertungsmaßstäbe anzuwenden

- Können: Tabellen mit Geschlecht, Jahrgangstufe, messbarer Leistung, Noten (vgl. Anhang)
- Sportbezogenes (Lern-) Verhalten
- individuelles Leistungsvermögen und Leistungszuwachs.



#### *Bewertung vor dem Hintergrund sportbezogenen Verhaltens*

Folgende Aspekte sportbezogenen Verhaltens werden für die Leistungsbewertung angemessen berücksichtigt, wobei die Angemessenheit und der Anteil an der Bewertung vom Anteil und von der



jeweiligen Bedeutung innerhalb eines Unterrichtsvorhabens abhängen. Leistungen im Bereich sportbezogenen personalen und sozialen Verhaltens beziehen sich immer auf Kriterien, die im Unterricht erarbeitet und eingeübt werden können.

- Mitgestaltung und Organisation von Rahmenbedingungen spielen im Sportunterricht eine bedeutsame Rolle. Leistungen in diesem Bereich beziehen sich auf das selbstständige und verantwortliche Gestalten von sportlichen Handlungssituationen. Leistungen in diesem Bereich berücksichtigen das Herrichten von Spielflächen und Geräten, das Verteilen von Rollen oder die Bildung von Mannschaften, das Vereinbaren von Regeln. Darüber hinaus beziehen sie sich – altersangemessen – auf gegenseitige Beratung, Hilfe sowie Korrektur beim Lernen, Üben und Trainieren.
- Anstrengungsbereitschaft spielt in der Leistungsbewertung produkt- und prozessbezogen eine wesentliche Rolle. Einerseits bezieht sich Anstrengungsbereitschaft konkret auf das unterrichtliche Geschehen und die Bereitschaft, darin engagiert und motiviert mitzuarbeiten. Andererseits bezieht sich Anstrengungsbereitschaft aber auch auf die Fähigkeit, selbstständig und eigenverantwortlich die eigene psycho-physische Leistungsfähigkeit kontinuierlich und vertieft auch außerhalb des Unterrichts zu verbessern und zu erhalten, um darin erfolgreich mitarbeiten zu können.
- Selbstständigkeit bezieht sich in der Leistungsbewertung im Sportunterricht auf die Fähigkeit, beim Geräteaufbau und -abbau zu helfen und Eigenverantwortung für die Sicherheit im Sportunterricht zu gewährleisten. Darüber hinaus geht es auch darum, sich im Sportunterricht selbstständig aufzuwärmen, intensiv zu üben und zu trainieren sowie sich auf den Sportunterricht angemessen vor- und nachzubereiten sowie für eine angemessene Sportbekleidung zu sorgen.
- Fairness, Kooperationsbereitschaft und -fähigkeit beziehen sich darauf, sich im jeweiligen Unterrichtsvorhaben an die Regeln des fairen Umgangs miteinander zu halten, die Bereitschaft zu zeigen, berechnete Interessen auch mal zurückzustellen, sowie in allen Gruppen konstruktiv mitzuarbeiten und sich gegenseitig zu unterstützen.

#### *Bewertung vor dem Hintergrund individuellen Leistungsvermögens*

Die Leistungsbewertung zielt darauf ab, Schülerinnen und Schüler individuelle Rückmeldungen über ihren Leistungsstand zu ermöglichen und sie vor dem Hintergrund ihres Leistungsvermögens individuell zu fördern und zu stärken. Sie ist damit einem pädagogischen Leistungsverständnis verpflichtet, das das individuelle Leistungsvermögen sowie der individuelle Lernfortschritt in der Leistungsbewertung angemessen berücksichtigt.

Diese sportlichen Leistungen hängen stark von den individuellen körperlichen und sozialen Voraussetzungen ab. Da die Methode „gleiche Leistung – gleiche Note“ keine Chancengleichheit bietet, wird sie HIER NICHT angewandt.

#### *Bewertung vor dem Hintergrund von Transparenz und Angemessenheit*

Eine (sach-)gerechte Leistungsbewertung setzt voraus, dass Schülerinnen und Schüler sowie deren Erziehungsberechtigte jeweils zu Beginn des Schuljahres mit den Leistungsanforderungen des Sportunterrichts in der jeweiligen Jahrgangsstufe durch die Sportlehrkraft vertraut gemacht werden. Deshalb



legt die Fachkonferenz zu Beginn des Schuljahres den Bildungsplan für das Fach Sport sowie die Grundsätze der Leistungsbewertung gegenüber Schülerinnen und Schülern sowie deren Erziehungsberechtigten offen. Die Sport unterrichtende Lehrkraft macht zu Beginn eines Unterrichtsvorhabens – neben der Darlegung der Zielsetzungen sowie der inhaltlichen Schwerpunkte – die Leistungsbewertung durch die Offenlegung der konkreten Leistungsanforderungen sowie der angestrebten Kompetenzen bzw. durch die gemeinsame Erarbeitung von Kriterien zur Leistungsbewertung transparent. Lern-, Übungs- und Prüfungssituationen stehen dazu inhaltlich und zeitlich in einem angemessenen Verhältnis zueinander. Jeweils nach Abschluss eines Unterrichtsvorhabens werden die Schülerinnen und Schüler über ihren Lernfortschritt sowie entsprechende Maßnahmen zur individuellen (Leistungs-)Förderung im Sport informiert bzw. individuell beraten.

### 3. MEISTER-Modell – Grundgerüst der Leistungsbewertung

Die Fachkonferenz Sport verpflichtet sich, basierend auf den obengenannten verbindlichen Grundsätzen der Leistungsbewertung und dem Grundgerüst der Leistungsbewertungen, das sogenannte MEISTER-Modell für die Leistungsbeurteilung anzuwenden. Die einzelnen Buchstaben des Terminus

<b>M</b>	• motorische Leistungsfähigkeit
<b>E</b>	• Einsatzbereitschaft
<b>I</b>	• individuelle Leistungsverbesserung
<b>S</b>	• Sozialverhalten
<b>T</b>	• theoretische Leistungen
<b>E</b>	• Einhalten von Regeln
<b>R</b>	• Referate und alle sonstigen Leistungen

MEISTER stehen für die Anfangsbuchstaben unterschiedlicher Anforderungsbereiche, die in der Summe für die Schüler unserer Schule ein transparentes, leicht verständliches und unkompliziertes Bewertungsraster darstellen sollen. Dabei werden neben den sportmotorischen Leistungen ebenso die weiteren fachlichen Leistungen berücksichtigt. Bei der Leistungsbeurteilung werden sowohl punktuelle Überprüfungsformen, bei denen zum Abschluss einer Reihe für alle Schüler die gleichen Anforderungen gestellt werden, als auch unterrichtsbegleitende Lernerfolgsüberprüfungen, wobei der Unterrichtsverlauf in den Mittelpunkt der Bewertung rückt, gleichermaßen berücksichtigt:

- Punktuelle Leistungsbewertungen ergeben sich i.d.R. nach Übungs- oder Trainingsphasen (z.B. in Form eines leichtathletischen Wettkampfes), Gestaltungsprozessen und durch besondere Unterrichtsbeiträge (z.B. Leitung des Aufwärmens oder Kurzreferat). Es ist darauf zu achten, dass von der Lehrkraft mindesten zwei Termine angeboten werden, um möglichst allen Schülern die Möglichkeit der Erbringung der geforderten Leistung einzuräumen.
- Unterrichtsbegleitende Leistungsbewertungen erfolgen in Form von längerfristigen Beobachtungen. Insbesondere eine Beurteilung der sozialen Kompetenz kann während des Unterrichtsverlaufs sehr viel deutlicher zum Ausdruck kommen als in punktuellen Überprüfungsformen.



Da die Unterrichtsvorhaben der jeweiligen Klassenstufen aufeinander aufbauen und einer Progression folgen, werden die Anforderungen insgesamt zunehmend komplexer und anspruchsvoller.

Wie die Gewichtung der einzelnen Segmente des MEISTER-Modells aussieht, hängt von der Jahrgangsstufe, dem Unterrichtsvorhaben und der pädagogischen Zielsetzung ab. So wird beispielsweise bei einem Unterrichtsvorhaben zum Ringen und Kämpfen -Zweikampfsport die Bereiche Einhalten von Regeln und Sozialverhalten mehr Gewichtung erfahren als bei der Ermittlung einer absoluten Leistung beim Weitsprung.

Eine realistische Selbsteinschätzung über ihren Leistungsstand können die Schülerinnen und Schüler anhand der folgenden Checkliste vornehmen.

*Checkliste für Schülerinnen und Schüler*

1. Helfe ich bei Auf- und Abbau? 2. Habe ich „Teamgeist“, d.h. lasse ich mich ohne Meckern einer Mannschaft zuteilen und schließe andere nicht aus? 3. Bin ich fair, d.h. halte ich mich an Regeln, gönne ich anderen den Sieg? 4. Nehme ich Hilfe an? 5. Gebe ich selbst Hilfestellung? 6. Arbeite ich produktiv in der Gruppe?	<b>Soziale Kompetenz</b>
7. Bin ich zuverlässig? (Pünktlichkeit, vollständige Ausrüstung, regelmäßige aktive Teilnahme) 8. Bin ich bereit Neues auszuprobieren? 9. Übe ich konzentriert? 10. Strenge ich mich an? 11. Kann ich eigene Schwächen erkennen und überwinden, zeige ich Lernzuwachs? 12. Bin ich bereit selbständig mitzuwirken? 13. Arbeite ich verantwortungsvoll? 14. Bin ich zu Kommunikation bereit?	<b>Personale Kompetenz</b>
15. Wie gut beherrsche ich den Bewegungs-/Lernbereich? 16. Zeige ich mein Wissen in Unterrichtsgesprächen? 17. Habe ich die notwendigen konditionellen / technischen / taktischen Fähigkeiten/Fertigkeiten?	<b>Sachkompetenz</b>

*Versäumnisse*

Wie oben bereits genannt, ist die Leistungsbewertung ein kontinuierlicher Prozess. Den Schülerinnen und Schülern sollte die Möglichkeit gegeben werden, eine im Krankheitsfall versäumte geforderte



Leistung zu erbringen. Dies setzt jedoch voraus, dass die Fehlzeit hinreichend entschuldigt ist. So dürfen die Erziehungsberechtigten ihre Kinder für eine Schulwoche entschuldigen. In der darauffolgenden Woche muss ein ärztliches Attest vorgelegt werden. Eine unentschuldigte Nichtteilnahme wird mit einer nicht ausreichenden Note berücksichtigt. Gleiches kann im Zusammenhang mit der Nichtteilnahme aufgrund von fehlendem Sportmaterial zur Anwendung kommen. Hierbei liegt die Entscheidung im pädagogischen Ermessen der Lehrkraft.

Eine Schülerin oder ein Schüler, sei es, weil sie/er krank oder verletzt ist, sei es, weil sie/er die Sportarten vergessen hat, nimmt passiv am Sportunterricht teil und übernimmt andere vom Lehrer zu erteilende zusätzliche Aufgaben (z. B. Anfertigung eines Stundenprotokolls oder Übernahme von Schiedsrichteraufgaben). Bei passiver Teilnahme am Sportunterricht bedarf es einer schriftlichen Entschuldigung der Eltern, aus der Art und Umfang der Erkrankung ersichtlich ist. Bei längeren ärztlich attestierten Erkrankungen, die eine aktive Teilnahme verhindern, ist in Absprache mit der Lehrkraft eine Ersatzleistung zu erbringen (z. B. im Umfang einer Hausarbeit, Leitung einer Unterrichtssequenz, Erstellung eines Tutorial-Videos usw.).

## Entwicklung und Evaluation

### 1. Entwicklung

Die Fachkonferenz setzt sich zum vorrangigen Ziel, die Arbeit innerhalb der Fachkonferenz zu optimieren:

- Weiterentwicklung der arbeitsteiligen Aufgabenkultur und der Verschriftlichung der Abläufe in Prozessbeschreibungen unter Berücksichtigung individueller Stärken und Interessen des Fachkollegiums sowie des kontinuierlichen Wechsels des Kollegiums.

Folgende weitere Schwerpunkte werden verfolgt:

- Bestenlisten werden jährlich aktualisiert.
- Weiterentwicklung des Chinabezugs im Sportunterricht und weitere Öffnung des Unterrichts nach außen.

### 2. Evaluation

- Die Fachkonferenz evaluiert die schulinternen Lehrpläne hinsichtlich ihrer Machbarkeit und nimmt ggf. Modifizierungen, Erweiterungen oder Korrekturen vor. Sie überprüft die Unterrichtsarbeit und führt das System kollegialer Hospitation weiter.
- Die Fachkonferenz evaluiert sportliche Veranstaltungen zeitnah und gegebenenfalls auch mit Schülerinnen und Schülern, Eltern und Kolleginnen und Kollegen.
- Die Fachkonferenz trifft Vereinbarungen über Transparenz und Offenlegung über alle den Schulsport betreffenden Aspekte.

12. Juni 2025 Fachschaft Sport

Anhang:

Leistungstabellen Leichtathletik und Schwimmen



# Leistungstabellen 5-12 Schwimmen

Bundesjugendspiele Leichtathletik: Empfehlung für die Leistungsbewertung (Stand: 2025)

## Mädchen

Alter	G.	1+	1	1-	2+	2	2-	3+	3	3-	4+	4	4-	5+	5	5-	6+	6
7	W	665	630	600	535	505	475	410	380	345	310	265	210	155	110	70	40	0
8	W	735	700	660	625	585	550	510	475	435	390	330	265	200	140	90	55	0
9	W	855	810	765	725	680	635	590	550	505	455	385	310	230	160	105	65	0
10	W	975	925	875	825	775	725	675	625	575	515	435	350	260	180	115	70	0
11	W	1050	1000	950	900	850	800	750	700	650	585	500	400	300	210	135	80	0
12	W	1125	1075	1025	975	925	875	825	775	725	650	555	445	335	235	155	90	0
13	W	1175	1125	1075	1025	975	925	875	825	775	695	590	470	350	245	160	95	0
14	W	1200	1150	1100	1050	1000	950	900	850	800	720	610	490	365	255	165	97	0
15	W	1225	1175	1125	1075	1025	975	925	875	825	740	630	505	380	265	170	100	0
16	W	1250	1200	1150	1100	1050	1000	950	900	850	765	650	520	390	275	175	105	0
17	W	1275	1225	1175	1125	1100	1025	975	925	875	790	670	535	400	280	180	107	0
18	W	1300	1250	1200	1150	1100	1050	1000	950	900	810	690	550	410	285	185	110	0
19	W	1300	1250	1200	1150	1100	1050	1000	950	900	810	690	550	410	285	185	110	0

## Jungen

Alter	G.	1+	1	1-	2+	2	2-	3+	3	3-	4+	4	4-	5+	5	5-	6+	6
7	M	600	570	540	485	455	430	370	340	315	285	240	190	140	100	65	40	0
8	M	665	630	600	575	540	505	475	450	415	375	315	250	185	130	80	50	0
9	M	785	750	710	675	635	600	560	525	485	435	370	295	220	155	100	60	0
10	M	905	860	815	775	730	685	640	600	555	500	425	340	255	175	115	70	0
11	M	1025	975	925	875	825	775	725	675	625	565	480	385	290	200	130	80	0
12	M	1150	1095	1035	975	920	865	810	750	690	620	525	420	315	220	145	85	0
13	M	1225	1170	1110	1050	995	940	885	825	765	690	585	465	350	245	160	95	0
14	M	1300	1245	1185	1125	1070	1015	960	900	840	755	605	485	365	255	165	100	0
15	M	1415	1355	1290	1225	1165	1100	1040	975	910	820	700	560	420	295	190	115	0
16	M	1530	1465	1395	1325	1255	1185	1120	1050	980	880	750	600	450	315	205	125	0
17	M	1605	1540	1470	1400	1330	1260	1195	1125	1055	950	810	650	490	345	225	135	0
18	M	1680	1615	1545	1475	1405	1335	1270	1200	1130	1020	865	695	520	365	240	145	0
19	M	1755	1685	1620	1550	1480	1410	1345	1275	1205	1085	920	735	550	385	250	150	0



Leichtathletik Mädchen Kl. 5-10: Empfehlung für die Leistungsbewertung

Note	Mädchen 11 Jahre (Klasse 5)			Mädchen 12 Jahre (Klasse 6)			Mädchen 13 Jahre (Klasse 7)				Mädchen 14 Jahre (Klasse 8)					Mädchen 15 Jahre (Klasse 9)					Mädchen 16 Jahre (Klasse 10)					Note	
	50m	Weit	Ball 80g	50m	Weit	Ball 80g	75m	Weit	Hoch	Ball 80g	75m	Weit	Hoch	Ball 200g	Schl.- ball	Kugel 3kg	100m	Weit	Hoch	Schl.- ball	Kugel 3kg	100m	Weit	Hoch	Schl.- ball		Kugel 4kg
1	8,3	3,49	25,0	8,1	3,61	27,0	11,5	3,76	1,26	29,0	11,3	3,88	1,28	27,5	21,0	7,38	14,6	4,01	1,31	21,5	7,66	14,3	4,08	1,34	22,5	7,70	1
1-	8,4	3,41	24,0	8,2	3,53	26,0	11,6	3,68	1,25	28,0	11,4	3,80	1,27	26,5	20,5	7,19	14,8	3,93	1,30	21,0	7,47	14,5	4,00	1,33	22,0	7,51	1-
1,5	8,5	3,33	23,0	8,3	3,45	25,0	11,7	3,60	1,24	27,0	11,5	3,72	1,26	25,5	20,0	7,00	15,0	3,85	1,29	20,5	7,28	14,7	3,92	1,32	21,5	7,32	1,5
2+	8,6	3,25	22,0	8,4	3,37	24,0	11,8	3,52	1,23	26,0	11,6	3,64	1,25	24,5	19,5	6,81	15,2	3,77	1,28	20,0	7,09	14,9	3,84	1,31	21,0	7,13	2+
2	8,7	3,17	21,0	8,5	3,29	23,0	11,9	3,44	1,21	25,0	11,7	3,56	1,23	23,5	19,0	6,62	15,4	3,69	1,26	19,5	6,90	15,1	3,76	1,29	20,5	6,94	2
2-	8,8	3,09	20,0	8,6	3,21	22,0	12,0	3,36	1,19	24,0	11,8	3,49	1,21	22,5	18,5	6,42	15,6	3,61	1,24	19,0	6,70	15,3	3,68	1,27	20,0	6,74	2-
2,5	8,9	3,01	19,0	8,7	3,13	21,0	12,2	3,28	1,17	23,0	12,0	3,41	1,13	21,5	18,0	6,22	15,8	3,53	1,22	18,5	6,50	15,5	3,60	1,25	19,5	6,54	2,5
3+	9,0	2,93	18,0	8,8	3,05	20,0	12,4	3,20	1,15	22,0	12,2	3,33	1,17	20,5	17,5	6,02	16,0	3,45	1,20	18,0	6,30	15,7	3,52	1,23	19,0	6,34	3+
3	9,1	2,85	17,0	8,9	2,97	19,0	12,6	3,12	1,13	21,0	12,4	3,25	1,15	19,5	17,0	5,82	16,2	3,37	1,18	17,5	6,10	15,9	3,44	1,21	18,5	6,14	3
3-	9,3	2,77	16,0	9,0	2,89	18,0	12,3	3,04	1,11	20,0	12,6	3,17	1,13	18,5	16,5	5,62	16,4	3,29	1,16	17,0	5,90	16,1	3,36	1,19	18,0	5,94	3-
3,5	9,5	2,69	15,0	9,2	2,81	17,0	13,0	2,96	1,09	19,0	12,8	3,09	1,11	17,5	16,0	5,42	16,6	3,21	1,14	16,5	5,70	16,3	3,28	1,17	17,5	5,74	3,5
4+	9,7	2,61	14,0	9,4	2,73	16,0	13,2	2,88	1,07	18,0	13,0	3,01	1,09	16,5	15,5	5,22	16,8	3,13	1,12	16,0	5,50	16,5	3,20	1,15	17,0	5,54	4+
4	9,9	2,51	13,0	9,6	2,63	15,0	13,4	2,78	1,05	17,0	13,2	2,91	1,07	15,5	15,0	5,02	17,0	3,03	1,10	15,5	5,30	16,7	3,10	1,13	16,5	5,34	4
4-	10,1	2,41	12,0	9,8	2,53	14,0	13,6	2,68	1,03	16,0	13,4	2,81	1,05	14,5	14,5	4,80	17,3	2,93	1,08	15,0	5,08	17,0	3,00	1,11	16,0	5,12	4-
4,5	10,3	2,31	11,0	10,0	2,43	13,0	13,8	2,58	1,01	15,0	13,6	2,71	1,03	13,5	14,0	4,58	17,6	2,83	1,06	14,5	4,86	17,3	2,90	1,09	15,5	4,90	4,5
5+	10,5	2,21	10,0	10,2	2,33	12,0	14,1	2,48	0,99	14,0	13,8	2,61	1,01	12,5	13,5	4,36	17,9	2,73	1,04	14,0	4,64	17,6	2,80	1,07	15,0	4,68	5+
5	10,7	2,11	9,0	10,4	2,23	11,0	14,4	2,38	0,96	13,0	14,1	2,51	0,98	11,5	13,0	4,14	18,2	2,63	1,01	13,5	4,42	17,9	2,70	1,04	14,4	4,46	5
5-	10,9	2,00	8,0	10,6	2,12	10,0	14,7	2,27	0,93	12,0	14,4	2,40	0,95	10,5	12,5	3,92	18,5	2,52	0,98	13,0	4,20	18,2	2,59	1,01	14,0	4,24	5-
5,5	11,1	1,89	7,0	10,0	2,01	9,0	15,0	2,16	0,90	11,0	14,7	2,29	0,92	9,5	12,0	3,70	18,8	2,41	0,95	12,5	3,98	18,5	2,48	0,98	13,5	4,02	5,5
6+	11,3	1,78	6,0	11,0	1,90	8,0	15,3	2,05	0,87	10,0	15,0	2,18	0,89	8,5	11,5	3,48	19,1	2,30	0,92	12,0	3,76	18,8	2,37	0,95	13,0	3,80	6+
6	11,5	1,67	5,0	11,2	1,79	7,0	15,6	1,94	0,84	9,0	15,3	2,07	0,86	7,5	11,0	3,26	19,5	2,19	0,89	11,5	3,54	19,2	2,26	0,92	12,5	3,58	6



Leichtathletik Jungen Kl. 5-10: Empfehlung für die Leistungsbewertung

Note	Jungen 11 Jahre (Klasse 5)				Jungen 12 Jahre (Klasse 6)			Jungen 13 Jahre (Klasse 7)				Jungen 14 Jahre (Klasse 8)						Jungen 15 Jahre (Klasse 9)					Jungen 16 Jahre (Klasse 10)					Note
	50m	Weit	Ball 80g	Ball 200g	50m	Weit	Ball 200g	75m	Weit	Hoch	Ball 200g	75m	Weit	Hoch	Ball 200g	Schl.- ball	Kugel 4kg	100m	Weit	Hoch	Schl.- ball	Ku- gel 4kg	100m	Weit	Hoch	Schl.- ball	Kugel 5kg	
1	8,0	3,74	40,0	34,0	7,7	4,04	36,0	11,0	4,35	1,39	43,0	10,7	4,61	1,43	47,5	32,0	9,24	13,3	4,85	1,48	35,0	9,72	12,9	5,08	1,52	37,5	9,92	1
1-	8,1	3,05	39,0	33,0	7,8	3,94	37,0	11,1	4,24	1,37	42,0	10,8	4,5	1,41	46,5	31,0	9,00	13,4	4,74	1,46	34,0	9,48	13,0	4,97	1,50	36,5	9,68	1-
1,5	8,2	3,56	38,0	32,3	7,9	3,64	36,0	11,2	4,13	1,35	41,0	10,9	4,39	1,39	45,5	30,0	8,76	13,5	4,63	1,44	33,0	9,24	13,1	4,86	1,48	35,5	9,44	1,5
2+	8,3	3,47	37,0	31,0	8,0	3,74	35,0	11,3	4,02	1,33	40,0	11,0	4,28	1,37	44,5	29,0	8,52	13,7	4,52	1,42	32,0	9,00	13,3	4,75	1,46	34,5	9,20	2+
2	8,4	3,39	35,5	29,5	8,1	3,64	33,5	11,4	3,91	1,31	38,5	11,1	4,17	1,35	43,0	28,0	8,26	13,9	4,41	1,40	31,0	8,72	13,5	4,64	1,44	33,5	8,92	2
2-	8,5	3,29	34,0	28,0	8,2	3,54	32,0	11,6	3,8	1,29	37,0	11,2	4,06	1,33	41,5	27,0	8,00	14,1	4,3	1,38	30,0	8,44	13,7	4,53	1,42	32,5	8,64	2-
2,5	8,6	3,2	32,5	26,5	8,3	3,45	30,5	11,8	3,69	1,27	35,5	11,4	3,96	1,31	40,0	26,0	7,70	14,3	4,21	1,36	29,0	8,16	13,9	4,44	1,40	31,5	8,36	2,5
3+	8,7	3,09	31,0	25,0	8,4	3,34	29,0	12,0	3,58	1,24	34,0	11,6	3,84	1,28	38,5	25,0	7,42	14,5	4,08	1,33	28,0	7,88	11,1	4,31	1,37	30,5	8,08	3+
3	8,8	3	29,5	23,5	8,5	3,24	27,5	12,2	3,47	1,21	32,5	11,8	3,73	1,25	37,0	24,0	7,14	14,7	3,97	1,30	27,0	7,60	14,3	4,2	1,34	29,5	7,80	3
3-	9,0	2,09	26,0	22,0	8,7	3,12	26,0	12,4	3,35	1,18	31,0	12,0	3,61	1,22	35,5	23,0	6,86	14,9	3,85	1,27	26,0	7,32	14,5	4,08	1,31	28,5	7,52	3-
3,5	9,2	2,76	26,5	20,5	8,9	3	24,5	12,6	3,23	1,15	29,5	12,2	3,49	1,19	34,0	22,0	6,58	15,2	3,73	1,24	25,0	7,04	14,8	3,96	1,28	27,5	7,24	3,5
4+	9,4	2,67	25,0	19,0	9,1	2,48	23,0	12,8	3,11	1,12	28,0	12,4	3,37	1,16	32,5	21,0	6,30	15,5	3,61	1,21	24,0	6,76	15,1	3,84	1,25	26,5	6,96	4+
4	9,6	2,56	23,5	17,5	9,3	2,76	21,5	13,0	2,99	1,09	26,5	12,6	3,25	1,13	31,0	20,0	6,02	15,8	3,49	1,18	23,0	6,48	15,4	3,72	1,72	25,5	6,68	4
4-	9,8	2,45	22,0	16,0	9,5	2,64	20,0	13,2	2,87	1,06	25,0	12,8	3,13	1,10	29,5	19,0	5,74	16,1	3,37	1,15	22,0	6,20	15,7	3,6	1,19	24,5	6,40	4-
4,5	10,0	2,34	20,5	14,5	9,7	2,52	18,5	13,5	2,75	1,03	23,5	13,1	3,01	1,07	28,0	18,0	5,46	16,4	3,25	1,12	21,0	5,92	16,0	3,48	1,16	23,5	6,12	4,5
5+	10,2	2,23	19,0	13,0	9,9	2,4	17,0	13,8	2,63	1,00	22,0	13,4	2,89	1,04	26,5	17,0	5,18	16,7	3,13	1,09	20,0	5,64	16,3	3,36	1,13	22,5	5,84	5+
5	10,4	2,12	17,5	11,5	10,1	2,23	15,5	14,1	2,51	0,97	20,5	13,7	2,77	1,01	25,0	16,0	4,90	17,1	3,01	1,06	19,0	5,36	16,6	3,24	1,10	21,5	5,56	5
5-	10,7	2,01	16,0	10,0	10,4	2,16	14,0	14,4	2,39	0,94	19,0	14,0	2,65	0,98	23,5	15,0	4,62	17,5	2,89	1,03	18,0	5,08	17,0	3,12	1,07	20,5	5,28	5-
5,5	11,0	1,91	14,5	8,5	10,7	2,04	12,5	14,7	2,27	0,91	17,5	14,3	2,53	0,95	22,0	14,0	4,34	17,9	2,77	1,00	17,0	4,60	17,4	3	1,04	19,5	5,00	5,5
6+	11,3	1,78	13,0	7,0	11,0	1,92	11,0	15,0	2,15	0,88	16,0	14,6	2,41	0,92	20,5	13,0	4,06	18,3	2,65	0,97	16,0	4,52	17,8	2,88	1,01	18,5	4,72	6+
6	11,6	1,66	11,5	5,5	11,3	1,8	9,5	15,4	2,03	0,85	14,5	15,0	2,29	0,89	19,0	12,0	3,78	18,7	2,53	0,94	15,0	4,24	18,2	2,76	0,98	17,5	4,44	6



<b>Klasse 11/12</b>						
<b>Mädchen</b>						
<b>Leichtathletik</b>						
<b>Note</b>	<b>Sprint – 75m (Zeit in Sek.)</b>	<b>Sprint – 100m (Zeit in Sek.)</b>	<b>Ausdauer – 800m (Zeit in Min.)</b>	<b>Weitsprung (Weite in m)</b>	<b>Hochsprung (Höhe in m)</b>	<b>Kugelstoßen – 4 kg (Weite in m)</b>
15	11,0	14,6	2:48	4,00	1,24	7,65
14	11,2	15,0	2:51	3,90	1,23	7,27
13	11,5	15,4	2:55	3,80	1,21	7,15
12	11,8	15,8	3:02	3,70	1,18	6,98
11	12,0	16,2	3:06	3,60	1,15	6,65
10	12,4	16,6	3:12	3,50	1,12	6,50
09	12,8	17,0	3:19	3,40	1,08	6,20
08	13,2	17,4	3:26	3,30	1,04	5,90
07	13,7	17,8	3:34	3,20	1,00	5,62
06	14,2	18,2	3:41	3,00	0,96	5,41
05	14,8	18,6	3:50	2,90	0,94	5,06
04	15,5	19,0	3:58	2,80	0,90	4,80
03	16,6	19,6	4:07	2,60	0,84	4,68
02	17,7	20,2	4:15	2,40	0,80	4,35
01	18,5	20,8	4:22	2,20	0,78	4,05



<b>Klasse 11/12</b>						
<b>Jungen</b>						
<b>Leichtathletik</b>						
<b>Note</b>	<b>Sprint – 75m (Zeit in Sek.)</b>	<b>Sprint – 100m (Zeit in Sek.)</b>	<b>Ausdauer – 1000m (Zeit in Min.)</b>	<b>Weitsprung (Weite in m)</b>	<b>Hochsprung (Höhe in m)</b>	<b>Kugelstoßen – 5 kg (Weite in m)</b>
15	9,9	12,3	3:15	5,20	1,56	10,61
14	10,0	12,6	3:18	5,05	1,52	10,22
13	10,2	12,9	3:22	4,90	1,49	9,90
12	10,5	13,2	3:27	4,75	1,45	9,35
11	10,8	13,5	3:32	4,60	1,43	9,05
10	11,1	13,8	3:38	4,45	1,41	8,80
09	11,5	14,1	3:45	4,30	1,37	8,30
08	11,9	14,4	3:52	4,15	1,33	7,95
07	12,3	14,7	3:57	4,00	1,29	7,61
06	12,8	15,0	4:02	3,80	1,25	7,34
05	13,4	15,7	4:07	3,60	1,21	7,14
04	14,0	16,4	4:16	3,40	1,16	6,73
03	14,7	17,1	4:31	3,20	1,11	6,47
02	15,5	17,8	4:52	3,00	1,08	6,10
01	16,3	18,5	5:10	2,80	1,05	5,50



<b>Klasse 5</b>			
<b>Mädchen</b>			
<b>Schwimmen</b>			
<b>Note</b>	<b>Brust – 50m (Zeit in Min.)</b>	<b>Kraul – 50m (Zeit in Min.)</b>	<b>Strecken- tauchen (Weite in m)</b>
1	≤0:56,1	≤0:53,5	≥14,5
1-	0:58,0	0:55,5	14
1,5	0:59,9	0:57,5	13,5
2+	1:01,8	0:59,5	13
2	1:03,7	1:01,5	12,5
2-	1:05,6	1:03,5	12
2,5	1:07,8	1:05,7	11
3+	1:10,0	1:08,0	10,5
3	1:12,2	1:10,3	10
3-	1:14,5	1:12,5	9
3,5	1:16,9	1:13,6	8
4+	1:19,4	1:14,8	7,5
4	1:21,9	1:15,9	7
4-	1:24,4	1:17,0	6
4,5	1:27,0	1:18,6	5,5
5+	1:29,6	1:20,3	5
5	1:32,2	1:21,9	4,5
5-	1:34,8	1:23,5	4



<b>Klasse 5</b>			
<b>Jungen</b>			
<b>Schwimmen</b>			
<b>Note</b>	<b>Brust – 50m (Zeit in Min.)</b>	<b>Kraul – 50m (Zeit in Min.)</b>	<b>Strecken- tauchen (Weite in m)</b>
1	≤0:55,0	≤0:52,5	≥18,5
1-	0:57,0	0:54,5	18
1,5	0:59,0	0:56,5	17,5
2+	1:01,0	0:58,5	17
2	1:03,1	1:00,5	16
2-	1:05,1	1:02,5	15
2,5	1:07,3	1:04,8	14,5
3+	1:09,5	1:07,1	13,5
3	1:11,7	1:09,3	13
3-	1:13,9	1:11,5	12
3,5	1:15,4	1:12,6	11
4+	1:17,8	1:13,7	10,5
4	1:20,2	1:14,8	10
4-	1:23,5	1:16,0	9
4,5	1:26,1	1:17,6	8
5+	1:28,7	1:19,2	7
5	1:31,4	1:20,8	6
5-	1:34,0	1:22,5	5



<b>Klasse 6</b>				
<b>Mädchen</b>				
<b>Schwimmen</b>				
<b>Note</b>	<b>Brust – 50m (Zeit in Min.)</b>	<b>Kraul – 50m (Zeit in Min.)</b>	<b>Rücken/ Schmetterling – 50m (Zeit in Min.)</b>	<b>Strecken- tauchen (Weite in m)</b>
1	≤0:55,9	≤0:51,9	≤0:56,1	≥15,5
1-	0:57,6	0:54,0	0:58,0	15
1,5	0:59,3	0:56,1	0:59,9	14,5
2+	1:01,0	0:58,2	1:01,8	14
2	1:02,7	1:00,3	1:03,8	13,5
2-	1:04,4	1:02,4	1:05,7	13
2,5	1:06,5	1:04,5	1:07,8	12
3+	1:08,5	1:06,6	1:09,9	11,5
3	1:10,5	1:08,7	1:12,0	11
3-	1:12,5	1:10,8	1:14,1	10
3,5	1:14,9	1:13,2	1:16,4	9
4+	1:17,2	1:15,5	1:18,6	8
4	1:19,5	1:17,8	1:20,8	7
4-	1:21,9	1:20,1	1:23,1	6
4,5	1:25,0	1:22,6	1:25,6	5,5
5+	1:28,0	1:25,2	1:28,1	5
5	1:31,0	1:27,7	1:30,6	4,5
5-	1:33,8	1:30,2	1:33,0	4



<b>Klasse 6</b>				
<b>Jungen</b>				
<b>Schwimmen</b>				
<b>Note</b>	<b>Brust – 50m (Zeit in Min.)</b>	<b>Kraul – 50m (Zeit in Min.)</b>	<b>Rücken/ Schmetterling – 50m (Zeit in Min.)</b>	<b>Strecken- tauchen (Weite in m)</b>
1	≤0:51,9	≤0:49,2	≤0:51,1	≥19,5
1-	0:54,9	0:51,0	0:53,0	19
1,5	0:56,8	0:52,8	0:54,9	18,5
2+	0:58,7	0:54,7	0:56,8	18
2	1:00,6	0:56,6	0:58,7	17
2-	1:02,5	0:58,4	1:00,6	16
2,5	1:04,6	1:00,4	1:02,7	15,5
3+	1:06,7	1:02,4	1:04,8	15
3	1:08,8	1:04,4	1:06,9	14
3-	1:10,9	1:06,5	1:09,0	13
3,5	1:13,1	1:08,7	1:11,2	12,5
4+	1:15,4	1:11,0	1:13,5	12
4	1:17,7	1:13,2	1:15,8	11
4-	1:19,9	1:15,4	1:18,1	10
4,5	1:22,4	1:17,8	1:20,6	9
5+	1:24,9	1:20,2	1:23,1	8
5	1:27,4	1:22,6	1:25,6	7
5-	1:29,8	1:25,0	1:28,0	5



<b>Klasse 7</b>				
<b>Mädchen</b>				
<b>Schwimmen</b>				
<b>Note</b>	<b>Brust – 50m (Zeit in Min.)</b>	<b>Kraul – 50m (Zeit in Min.)</b>	<b>Rücken/ Schmetterling – 50m (Zeit in Min.)</b>	<b>Strecken- tauchen (Weite in m)</b>
1	≤0:54,7	≤0:49,8	≤0:54	≥16,5
1-	0:56,2	0:51,5	0:55,6	16
1,5	0:57,8	0:53,3	0:57,2	15,5
2+	0:59,3	0:55,0	0:58,7	15
2	1:00,9	0:56,8	1:00,3	14,5
2-	1:02,5	0:58,6	1:01,8	14
2,5	1:04,4	1:00,5	1:03,6	13
3+	1:06,2	1:02,5	1:05,5	12,5
3	1:08,1	1:04,5	1:07,4	12
3-	1:10,0	1:06,5	1:09,2	11
3,5	1:12,3	1:08,7	1:11,4	10
4+	1:14,5	1:10,9	1:13,6	9,5
4	1:16,8	1:13,1	1:15,9	9
4-	1:19,0	1:15,3	1:18,1	8
4,5	1:21,7	1:17,7	1:20,8	7
5+	1:24,3	1:20,2	1:23,5	6,5
5	1:27,0	1:22,6	1:26,1	6
5-	1:29,6	1:25	1:28,8	5



<b>Klasse 7</b>				
<b>Jungen</b>				
<b>Schwimmen</b>				
<b>Note</b>	<b>Brust – 50m (Zeit in Min.)</b>	<b>Kraul – 50m (Zeit in Min.)</b>	<b>Rücken/ Schmetterling – 50m (Zeit in Min.)</b>	<b>Strecken- tauchen (Weite in m)</b>
1	≤0:51,1	≤0:45,7	≤0:48,4	≥20,5
1-	0:52,9	0:47,4	0:50,2	20
1,5	0:54,7	0:49,1	0:52,0	19,5
2+	0:56,4	0:50,8	0:53,8	19
2	0:58,1	0:52,5	0:55,6	18,5
2-	0:59,9	0:54,1	0:57,4	18
2,5	1:01,8	0:56,0	0:59,3	17
3+	1:03,7	0:57,8	1:01,3	16,5
3	1:05,6	0:59,6	1:03,2	16
3-	1:07,6	1:01,4	1:05,2	15
3,5	1:09,7	1:03,5	1:07,3	14
4+	1:11,9	1:05,5	1:09,5	13,5
4	1:14,0	1:07,6	1:11,6	13
4-	1:16,2	1:09,7	1:13,7	12
4,5	1:18,6	1:12,0	1:16,1	11
5+	1:21,0	1:14,3	1:18,5	9,5
5	1:23,4	1:16,5	1:20,9	8
5-	1:25,8	1:18,8	1:23,3	7



<b>Klasse 8</b>					
<b>Mädchen</b>					
<b>Schwimmen</b>					
<b>Note</b>	<b>Brust – 50m (Zeit in Min.)</b>	<b>Kraul – 50m (Zeit in Min.)</b>	<b>Rücken/ Schmetterling – 50m (Zeit in Min.)</b>	<b>Brust – 100m (Zeit in Min.)</b>	<b>Strecken- tauchen (Weite in m)</b>
1	≤0:53,4	≤0:47,1	≤0:51,8	≤2:06,4	≥17,5
1-	0:54,8	0:48,7	0:53,4	2:09,8	17
1,5	0:56,3	0:50,3	0:55,0	2:13,4	16,5
2+	0:57,7	0:51,8	0:56,7	2:16,9	16
2	0:59,1	0:53,4	0:58,3	2:20,4	15,5
2-	1:00,5	0:55,0	0:59,9	2:23,9	15
2,5	1:02,0	0:56,8	1:01,8	2:27,8	14,5
3+	1:04,0	0:58,6	1:03,6	2:31,7	14,0
3	1:06,0	1:00,4	1:05,4	2:35,6	13,5
3-	1:07,5	1:02,2	1:07,2	2:39,5	12
3,5	1:10,0	1:04,2	1:09,3	2:43,8	11,5
4+	1:12,0	1:06,2	1:11,4	2:48,1	11
4	1:14,0	1:08,2	1:13,5	2:52,4	10,5
4-	1:16,0	1:10,5	1:15,5	2:56,8	10
4,5	1:19,5	1:12,8	1:17,9	3:01,7	9,5
5+	1:21,5	1:15,2	1:20,3	3:06,5	9
5	1:24,0	1:17,5	1:22,5	3:11,3	8
5-	1:26,5	1:19,9	1:24,9	3:16,2	7



<b>Klasse 8</b>					
<b>Jungen</b>					
<b>Schwimmen</b>					
<b>Note</b>	<b>Brust – 50m (Zeit in Min.)</b>	<b>Kraul – 50m (Zeit in Min.)</b>	<b>Rücken/ Schmetterling – 50m (Zeit in Min.)</b>	<b>Brust – 100m (Zeit in Min.)</b>	<b>Strecken- tauchen (Weite in m)</b>
1	0:49,3	0:42,7	0:46,6	1:55,7	21,5
1-	0:50,9	0:44,1	0:48,1	1:59,3	21
1,5	0:52,5	0:45,5	0:49,6	2:02,9	20,5
2+	0:54,1	0:47,0	0:51,2	2:06,7	20
2	0:56,7	0:48,5	0:52,8	2:10,3	19,5
2-	0:57,3	0:49,9	0:54,3	2:14,0	19
2,5	0:59,1	0:51,6	0:56,1	2:18,2	18,5
3+	1:00,9	0:53,3	0:57,9	2:22,3	18
3	1:02,7	0:54,9	0:59,6	2:26,5	17,5
3-	1:04,5	0:56,6	1:01,4	2:30,6	17
3,5	1:06,5	0:58,5	1:03,4	2:35,3	16,5
4+	1:08,6	1:00,4	1:05,5	2:39,9	16
4	1:10,6	1:02,3	1:07,6	2:44,6	15
4-	1:12,7	1:04,3	1:09,6	2:49,3	14
4,5	1:15,0	1:06,5	1:11,9	2:54,5	13
5+	1:17,3	1:08,7	1:14,2	2:59,8	12
5	1:19,6	1:10,9	1:16,5	3:05,0	11
5-	1:22,0	1:13,1	1:18,9	3:10,4	10



<b>Klasse 9</b>						
<b>Mädchen</b>						
<b>Schwimmen</b>						
<b>Note</b>	<b>Brust – 50m (Zeit in Min.)</b>	<b>Kraul – 50m (Zeit in Min.)</b>	<b>Rücken/ Schmetterling – 50m (Zeit in Min.)</b>	<b>Brust – 100m (Zeit in Min.)</b>	<b>Kraul – 100m (Zeit in Min.)</b>	<b>Strecken- tauchen (Weite in m)</b>
1	≤0:52,0	≤0:45,6	≤0:49,9	≤2:00,7	≤1:46,2	18,5
1-	0:53,3	0:46,0	0:51,3	2:04,0	1:49,8	18
1,5	0:54,6	0:47,4	0:52,8	2:07,3	1:53,4	17,5
2+	0:56,0	0:48,7	0:54,2	2:10,6	1:57,0	17
2	0:57,3	0:50,0	0:55,6	2:13,8	2:00,6	16,5
2-	0:58,6	0:51,4	0:57,0	2:17,1	2:04,2	16
2,5	1:00,2	0:53,0	0:58,7	2:20,8	2:08,4	15
3+	1:01,8	0:54,7	1:00,4	2:24,4	2:12,6	14,5
3	1:03,4	0:56,3	1:03,1	2:28,1	2:16,8	14
3-	1:05,0	0:57,9	1:04,8	2:31,8	2:20,9	13
3,5	1:07,0	1:00,0	1:06,6	2:35,5	2:25,7	12,5
4+	1:09,0	1:02,0	1:08,3	2:39,2	2:30,5	12
4	1:11,0	1:03,8	1:10,0	2:42,8	2:35,4	11,5
4-	1:13,1	1:05,7	1:11,8	2:46,4	2:40,2	11
4,5	1:15,7	1:08,0	1:14,1	2:51,7	2:45,8	10,75
5+	1:18,2	1:10,3	1:16,4	2:57,0	2:51,4	10,5
5	1:20,7	1:12,6	1:18,7	3:02,4	2:57,0	10,25
5-	1:23,3	1:14,9	1:21,1	3:07,7	3:02,6	10



<b>Klasse 9</b>						
<b>Jungen</b>						
<b>Schwimmen</b>						
<b>Note</b>	<b>Brust – 50m (Zeit in Min.)</b>	<b>Kraul – 50m (Zeit in Min.)</b>	<b>Rücken/ Schmetterling – 50m (Zeit in Min.)</b>	<b>Brust – 100m (Zeit in Min.)</b>	<b>Kraul – 100m (Zeit in Min.)</b>	<b>Strecken- tauchen (Weite in m)</b>
1	0:47,7	0:39,9	0:44,6	1:49,8	1:32,7	25,5
1-	0:49,1	0:41,1	0:45,9	1:53,0	1:35,9	25
1,5	0:50,5	0:42,3	0:47,2	1:58,2	1:39,1	24,5
2+	0:51,9	0:43,5	0:48,6	2:01,5	1:42,3	24
2	0:53,3	0:44,8	0:50,0	2:03,7	1:45,4	23,5
2-	0:54,7	0:46,0	0:51,3	2:05,9	1:48,6	23
2,5	0:56,3	0:47,5	0:52,9	2:09,6	1:52,3	22,5
3+	0:58,0	0:49,0	0:54,6	2:13,2	1:56,0	22
3	0:59,7	0:50,5	0:56,2	2:16,9	1:59,6	21
3-	1:01,3	0:52,0	0:57,8	2:20,5	2:03,3	20
3,5	1:03,2	0:53,8	0:59,7	2:24,6	2:07,6	19,5
4+	1:05,2	0:55,6	1:01,7	2:28,7	2:11,9	19
4	1:07,1	0:57,4	1:03,6	2:32,9	2:16,1	18,5
4-	1:09,1	0:59,2	1:05,5	2:37,1	2:20,4	18
4,5	1:11,4	1:01,4	1:07,8	2:41,8	2:25,4	17
5+	1:13,7	1:03,6	1:10,1	2:46,6	2:30,4	16
5	1:16,0	1:05,8	1:12,4	2:51,3	2:35,4	15
5-	1:18,4	1:07,9	1:14,7	2:56,0	2:40,3	14



<b>Klasse 10</b>								
<b>Mädchen</b>								
<b>Schwimmen</b>								
<b>Note</b>	<b>Brust – 50m (Zeit in Min.)</b>	<b>Kraul – 50m (Zeit in Min.)</b>	<b>Rücken/ Schmetterling – 50m (Zeit in Min.)</b>	<b>Brust – 100m (Zeit in Min.)</b>	<b>Kraul – 100m (Zeit in Min.)</b>	<b>Brust – 400m (Zeit in Min.)</b>	<b>Kraul – 400m (Zeit in Min.)</b>	<b>Strecken- tauchen (Weite in m)</b>
1	≤0:51,0	≤0:42,3	≤0:47,8	≤1:55,4	≤1:39,9	≤10:03,5	≤10:03,5	18,5
1-	0:52,2	0:43,5	0:49,2	1:58,5	1:43,0	10:20,0	9:38,0	18
1,5	0:53,4	0:44,7	0:50,6	2:01,6	1:46,1	10:36,5	9:57,7	17,5
2+	0:54,6	0:45,9	0:52,0	2:04,7	1:49,2	10:53,0	10:17,5	17
2	0:55,8	0:47,1	0:53,3	2:07,8	1:52,3	11:09,5	10:37,2	16,5
2-	0:57,0	0:48,3	0:54,6	2:10,9	1:55,4	11:26,0	10:57,0	16
2,5	0:58,5	0:49,8	0:56,2	2:14,4	1:59,0	11:44,5	11:18,7	15
3+	1:00,0	0:51,3	0:57,8	2:17,9	2:02,6	12:03,0	11:40,5	14,5
3	1:01,5	0:52,8	0:59,4	2:21,4	2:06,2	12:21,5	12:02,2	14
3-	1:03,0	0:54,2	1:01,0	2:24,8	2:09,7	12:40,0	12:22,0	13
3,5	1:04,9	0:56,0	1:02,9	2:28,8	2:13,8	13:00,8	12:45,3	12,5
4+	1:06,8	0:57,8	1:04,8	2:32,7	2:17,9	13:21,5	13:08,5	12
4	1:08,7	0:59,6	1:06,7	2:36,7	2:22,0	13:42,2	13:31,8	11,5
4-	1:10,6	1:01,4	1:08,6	2:40,6	2:26,1	14:03,0	13:55,0	11
4,5	1:13,0	1:03,6	1:10,9	2:45,0	2:30,8	14:26,2	14:19,7	10,75
5+	1:15,5	1:05,8	1:13,1	2:49,4	2:35,5	14:49,5	14:44,5	10,5
5	1:17,9	1:08,0	1:15,3	3:53,9	2:40,2	15:12,7	15:09,2	10,25
5-	1:20,3	1:10,0	1:17,6	2:58,3	2:45,0	15:36,0	15:34,0	10



<b>Klasse 10</b>								
<b>Jungen</b>								
<b>Schwimmen</b>								
<b>Note</b>	<b>Brust – 50m (Zeit in Min.)</b>	<b>Kraul – 50m (Zeit in Min.)</b>	<b>Rücken/ Schmetterling – 50m (Zeit in Min.)</b>	<b>Brust – 100m (Zeit in Min.)</b>	<b>Kraul – 100m (Zeit in Min.)</b>	<b>Brust – 400m (Zeit in Min.)</b>	<b>Kraul – 400m (Zeit in Min.)</b>	<b>Strecken- tauchen (Weite in m)</b>
1	≤0:46,0	≤0:37,3	≤0:42,6	≤1:44,1	≤1:27,2	≤09:18,8	≤8:21,2	18,5
1-	0:47,3	0:38,4	0:43,8	1:47,0	1:30,0	9:30,0	8:38,0	18
1,5	0:48,6	0:39,5	0:45,0	1:49,9	1:32,8	9:41,3	8:54,7	17,5
2+	0:49,9	0:40,6	0:46,3	1:52,8	1:35,6	9:52,5	9:11,5	17
2	0:51,2	0:41,7	0:47,5	1:55,7	1:38,4	10:03,8	9:28,2	16,5
2-	0:52,5	0:42,7	0:48,7	1:58,5	1:41,2	10:15,0	9:45,0	16
2,5	0:54,1	0:44,0	0:50,2	2:01,7	1:44,5	10:29,0	10:03,3	15
3+	0:55,7	0:45,4	0:51,7	2:05,0	1:47,8	10:43,0	10:21,5	14,5
3	0:57,2	0:46,8	0:53,2	2:08,2	1:51,1	10:57,0	10:39,8	14
3-	0:58,7	0:48,1	0:54,7	2:11,4	1:54,3	11:11,0	10:58,0	13
3,5	1:00,5	0:49,8	0:56,5	2:15,1	1:58,1	11:28,5	11:18,0	12,5
4+	1:02,4	0:51,5	0:58,4	2:18,8	2:01,9	11:46,0	11:38,0	12
4	1:04,2	0:53,2	1:00,2	2:22,5	2:05,7	12:03,5	11:58,0	11,5
4-	1:06,1	0:54,8	1:02,0	2:26,1	2:09,4	12:21,0	12:18,0	11
4,5	1:08,3	0:56,9	1:04,2	2:30,2	2:13,8	12:42,5	12:39,8	10,75
5+	1:10,5	0:59,0	1:06,4	2:34,4	2:18,2	13:04,0	13:01,5	10,5
5	1:12,7	1:01,1	1:08,6	3:38,5	2:22,6	13:25,5	13:23,3	10,25
5-	1:15,0	1:03,1	1:10,8	2:42,7	2:27,0	13:47,0	13:45,0	10

**Klasse 11/12****Mädchen****Schwimmen**

Note	Brust – 50m (Zeit in Min.)	Kraul – 50m (Zeit in Min.)	Rücken/ Schmetterling – 50m (Zeit in Min.)	Brust – 100m (Zeit in Min.)	Kraul – 100m (Zeit in Min.)	Brust – 400m (Zeit in Min.)	Kraul – 400m (Zeit in Min.)	Rü./Schm./ Lag. – 100m (Zeit in Min.)
15	0:48,7	0:42,8	0:47,8	1:52,6	1:35,2	9:58	8:32	1:51,6
14	0:49,8	0:43,9	0:48,8	1:54,7	1:37,3	10:04	8:48	1:53,4
13	0:50,9	0:44,8	0:49,8	1:56,8	1:39,4	10:11	9:09	1:55,1
12	0:52,0	0:45,7	0:50,7	1:58,9	1:41,5	10:18	9:30	1:57,0
11	0:53,2	0:46,6	0:51,6	2:00,5	1:43,6	10:27	9:52	1:59,2
10	0:54,4	0:47,6	0:52,5	2:02,7	1:46,7	10:39	10:17	2:01,7
09	0:55,8	0:48,5	0:54,4	2:05,1	1:49,8	10:57	10:40	2:03,1
08	0:57,3	0:50,8	0:56,7	2:09,0	1:52,0	11:22	11:12	2:07,0
07	0:59,1	0:53,3	0:58,3	2:13,5	1:56,6	11,39	11:39	2:11,3
06	1:01,7	0:55,7	1:00,0	2:19,8	2:00,9	12,05	12:02	2:16,8
05	1:04,2	0:57,2	1:02,3	2:24,7	2:03,2	12,23	12:35	2:19,9
04	1:07,0	0:59,0	1:04,6	2:31,1	2:06,4	12:45	13,13	2:24,8
03	1:10,3	1:01,3	1:07,9	2:35,8	2:10,5	13:18	13,41	2:28,3,
02	1:13,6	1:03,6	1:10,5	2:40,5	2:15,0	13:51	14:16	2:32,5
01	1:16,5	1:05,5	1:14,0	2:46,0	2:19,8	14:11	14:45	2:39,9



Klasse 11/12								
Jungen								
Schwimmen								
Note	Brust – 50m (Zeit in Min.)	Kraul – 50m (Zeit in Min.)	Rücken/ Schmetterling – 50m (Zeit in Min.)	Brust – 100m (Zeit in Min.)	Kraul – 100m (Zeit in Min.)	Brust – 400m (Zeit in Min.)	Kraul – 400m (Zeit in Min.)	Rü./Schm./ Lag. – 100m (Zeit in Min.)
15	0:43,0	0:35,2	0:40,5	1:38,8	1:25,6	9:00	8:05	1:35,3
14	0:44,2	0:36,3	0:41,6	1:40,9	1:27,7	9:11	8:17	1:37,6
13	0:45,5	0:37,4	0:42,7	1:43,0	1:29,9	9:22	8:33	1:40,0
12	0:46,6	0:38,6	0:43,8	1:45,2	1:32,2	9:33	8:53	1:42,5
11	0:47,9	0:39,8	0:44,9	1:47,5	1:34,6	9:44	9:09	1:45,2
10	0:49,3	0:41,0	0:46,1	1:49,8	1:36,9	9:56	9:28	1:48,5
09	0:50,6	0:42,3	0:47,6	1:53,1	1:39,2	10:09	9:56	1:52,4
08	0:52,4	0:43,8	0:48,9	1:57,0	1:41,5	10:22	10:21	1:55,0
07	0:55,0	0:45,5	0:50,8	2:01,5	1:44,1	10:45	10:45	1:59,7
06	0:57,1	0:47,2	0:52,5	2:05,2	1:48,6	10:58	11:02	2:04,4
05	0:59,5	0:49,7	0:54,6	2:08,8	1:52,0	11:17	11:25	2:09,9
04	1:01,8	0:52,0	0:56,8	2:12,7	1:56,8	11:31	11:48	2:13,6
03	1:03,3	0:54,4	0:59,7	2:16,4	2:00,0	11:50	12:08	2:17,2
02	1:05,7	0:56,7	1:10,5	2:20,2	2:05,5	12:04	12:34	2:23,3
01	1:07,5	0:58,5	1:14,0	2:25,0	2:15,0	12:20	13:10	2:30,0