

## KURSTHEMA: Mannschaftsspiele (Zielschussspiele) **Fußball**

**HINWEISE:**      Erfahrungs- und Lernfeld „**Spielen**“  
                          Sportarten: Schwerpunkt Fußball  
                          Dieser Kurs ist auch für die Abiturprüfung im Prüfungsfach Sport  
                          geeignet.

### **1. Zielsetzungen:**

- 1.1. Das Erlernen und Verbessern der allgemeinen Spielfähigkeit als Grundlage für alle Sportspiele; besonders aber der speziellen Spielfähigkeit im Sportspiel Fußball.
- 1.2. Das selbstständige Organisieren und Durchführen eines Mannschaftsspieltourniers im eigenen Kurs oder im Rahmen eines schulischen Wettbewerbs.
- 1.3. Auseinandersetzung mit der geschichtlichen Entwicklung des Fußballspiels

### **2. Inhalte und Aufbau:**

- 2.1. Erlernen, Verbessern und Üben der speziellen Techniken, Bewegungsformen und taktischen Fertigkeiten und Fähigkeiten des Fußballspiels.
- 2.2. Beurteilen des Fußballspiels und Verändern von Spielideen und Spielstrukturen unter verschiedenen Aspekten, z.B. Regeländerungen und unterschiedliche Bälle.

### **3. Leistungsmessung und –bewertung**

berücksichtigt unterrichtsbegleitend individuelle Leistungsfortschritte und weitere Leistungsergebnisse, die auch die Mitarbeit im Unterricht beinhalten, z.B. Durchführung der Aufwärmphase, Erstellen von Referaten und Beteiligung an Unterrichtsgesprächen.

Die Sportpraxis geht mit etwa 70% in die Kursnote ein.  
Genauere Hinweise erfolgen am Anfang des Kurses.

**KURSTHEMA:** Partnerspiele (einkontaktige Rückschlagspiele)  
**Badminton**

**HINWEISE:** Erfahrungs- und Lernfeld „**Spielen**“  
Sportarten: Schwerpunkt Badminton  
Dieser Kurs ist auch für die Abiturprüfung im Prüfungsfach Sport geeignet.  
**Es fallen ggf. geringe Kosten durch einen Besuch der Tennishalle an.**

**1. Zielsetzungen:**

- 1.1. Das Erlernen und Verbessern technischer und taktischer Fähigkeiten im Badmintonspiel.
- 1.2. Das selbstständige Organisieren und Durchführen eines Turniers im eigenen Kurs.
- 1.3. Erproben eines anderen Rückschlagspiels (z.B. Tischtennis, Tennis oder Squash) und dessen Vergleich mit Badminton – auch unter der Orientierung auf Freizeitwert und Eignung zur Verbesserung der Fitness.

**2. Inhalte und Aufbau:**

- 2.1. Erlernen und Verbessern von Techniken, Bewegungsformen und taktischen Fähigkeiten des Badmintonspiels.
- 2.2. Kennenlernen, Erproben und Analysieren anderer Rückschlagspiele (z.B. Federball, Indica, Tischtennis, Tennis) im Hinblick auf ihre spezifischen Strukturen, Freizeitwert, Eignung zur Verbesserung der Fitness und ihr Vergleich mit dem Badmintonspiel.
- 2.3. Entwickeln von spezifischen Spielideen und Regeln bei verschiedenen Rückschlagspielen.
- 2.4. Organisation und Durchführung eines Turniers.

**3. Zeitliche Anteile:**

Schwerpunktmäßig wird das Erlernen und Verbessern des Badmintonspiels verfolgt.

Weitere Zeitanteile entfallen auf die Vermittlung des Regelwerks.

**4. Leistungsmessung und –bewertung**

Berücksichtigt werden unterrichtsbegleitend individuelle Leistungsfortschritte und weitere Leistungsergebnisse, die auch die Mitarbeit im Unterricht beinhalten, z.B. Durchführung der Aufwärmphase, Erstellen von Referaten und Beteiligung an Unterrichtsgesprächen.

Die Sportpraxis geht mit etwa 70% in die Kursnote ein.

Genauere Hinweise erfolgen am Anfang des Kurses.

## KURSTHEMA: Mannschaftsspiele (Zielschussspiele) – Hockey

**HINWEISE:**      Erfahrungs- und Lernfeld „**Spiele**“  
                          Sportarten: Schwerpunkt Hockey  
                          Dieser Kurs ist auch für die Abiturprüfung im Prüfungsfach Sport  
                          geeignet.

### **1. Zielsetzungen:**

- 1.1. Das Kennenlernen und Verbessern technischer und taktischer Fähigkeiten im Hockeyspiel.
- 1.2. Das selbstständige Organisieren und Durchführen eines Turniers im eigenen Kurs.
- 1.3. Erproben anderer „Stockspiele“ und Vergleich mit Hockey – auch unter dem Aspekt der Schülerorientierung und des Freizeitwerts.

### **2. Inhalte und Aufbau:**

- 2.1. Erlernen und Verbessern von Techniken, Bewegungsformen und taktischen Fähigkeiten des Hockeyspiels.
- 2.2. Entwickeln von spezifischen Spielideen und Regeln bei verschiedenen „Stockspielen“.
- 2.3. Organisation und Durchführung eines Turniers.

### **3. Zeitliche Anteile:**

Schwerpunktmäßig wird das Erlernen und Verbessern des Hockeyspiels verfolgt.  
weitere Zeitanteile entfallen auf die Vermittlung des Regelwerks und einen historischen Überblick.

### **4. Leistungsmessung und –bewertung**

berücksichtigt werden unterrichtsbegleitend individuelle Leistungsfortschritte und weitere Leistungsergebnisse, die auch die Mitarbeit im Unterricht beinhalten, z.B. Durchführung der Aufwärmphase, Erstellen von Referaten und Beteiligung an Unterrichtsgesprächen.

Die Sportpraxis geht mit etwa 70% in die Kursnote ein.

Genauere Hinweise erfolgen am Anfang des Kurses.

## KURSTHEMA: Mannschaftsspiele (Zielschussspiele) - Handball

**HINWEISE:**      Erfahrungs- und Lernfeld „**Spielen**“  
                          Sportarten: Schwerpunkt Handball  
                          Dieser Kurs ist auch für die Abiturprüfung im Prüfungsfach Sport  
                          geeignet.

### 1. Zielsetzungen:

- 1.1. Die Schülerinnen und Schüler entwickeln ausgehend von gegebenen Spielideen (Deckungsvarianten, z.B. 6:0, 5:1, 4:2, Angriffsspiel, taktische Varianten, Torwartspiel) ihr Handballspiel. Dabei erwerben sie technische Grundfertigkeiten, analysieren Spielverläufe und erarbeiten und erproben situationsgerechte Angriffs- und Abwehrmaßnahmen auch im Hinblick auf ihre individuellen Handlungsmöglichkeiten. Spezifische Techniken und Taktiken werden situationsnah geübt, auch das Torwartspiel, um die Spielfähigkeit im Hallenhandball zu verbessern.
- 1.2. Das selbstständige Organisieren und Durchführen eines Mannschaftsspieleturniers im eigenen Kurs.

### 2. Inhalte und Aufbau:

- 2.1. Erlernen und Verbessern individueller, spielrelevanter Handballtechniken.
- 2.2. Erproben und Beurteilen des Zusammenspiels mit Spielpartnern in der Spielsituation des Angriffsspiels und in der Abwehrformation.
- 2.3. Erproben eines Handballspiels mit veränderten Regeln.

### 3. Zeitliche Anteile:

Schwerpunktmäßig wird das Erlernen und Verbessern des Handballspiels verfolgt.

Weitere Zeitanteile entfallen auf die Vermittlung des Regelwerks.

### 4. Leistungsmessung und –bewertung

Berücksichtigt werden unterrichtsbegleitend individuelle Leistungsfortschritte und weitere Leistungsergebnisse, die auch die Mitarbeit im Unterricht beinhalten, z.B. Durchführung der Aufwärmphase, Erstellen von Referaten und Beteiligung an Unterrichtsgesprächen.

Die Sportpraxis geht mit etwa 70% in die Kursnote ein.

Genauere Hinweise erfolgen am Anfang des Kurses.

## KURSTHEMA: Mannschaftsspiele (Rückschlagspiele) - Volleyball

**HINWEISE:**      Erfahrungs- und Lernfeld „**Spiele**“  
                          Sportarten: Schwerpunkt Volleyball  
                          Dieser Kurs ist auch für die Abiturprüfung im Prüfungsfach Sport  
                          geeignet.

### **1. Zielsetzungen:**

- 1.1. Die Schülerinnen und Schüler entwickeln ausgehend von „Ball-über-die-Schnur“ das Wettkampfspiel Volleyball. Dabei analysieren sie Spielverläufe, erarbeiten und erproben situationsgerechte Angriffs- und Abwehrmaßnahmen unter Berücksichtigung ihrer individuellen Handlungsmöglichkeiten.
- 1.2. Technikerwerb und –verbesserung des oberen und unteren Zuspiels und eines Aufschlags, sowie Erlernen von Annahme-, Angriffs- und Abwehrverhalten.
- 1.3. Das selbstständige Organisieren und Durchführen eines Mannschaftsspieleturniers im eigenen Kurs.

### **2. Inhalte und Aufbau:**

- 2.1. Volleyballspielen mit dem Ziel  
„Ball in der Luft halten“
- 2.2. Volleyballspielen mit dem Ziel  
„Ball im gegnerischen Feld auf den Boden spielen“,  
Angriffsverhalten – Abwehrverhalten,  
Taktik im Spiel 6:6
- 2.3. Sonstige Aspekte: u.a. Organisation eines Kleinfeldturniers im Kurs

### **3. Zeitliche Anteile:**

Schwerpunktmäßig wird das Erlernen und Verbessern des Volleyballspiels verfolgt.  
Weitere Zeitanteile entfallen auf die Vermittlung des Regelwerks sowie Varianten des Volleyballspiels.

### **4. Leistungsmessung und –bewertung**

Berücksichtigt werden unterrichtsbegleitend individuelle Leistungsfortschritte und weitere Leistungsergebnisse, die auch die Mitarbeit im Unterricht beinhalten, z.B. Durchführung der Aufwärmphase, Erstellen von Referaten und Beteiligung an Unterrichtsgesprächen.  
Demonstration der Zuspiel- und Aufschlagtechnik.  
Bewältigung einer spielnahen Situation.  
Situations- und regelgerechte Anwendung von Techniken und Taktiken im Spiel.  
Die Sportpraxis geht mit etwa 70% in die Kursnote ein.  
Genauere Hinweise erfolgen am Anfang des Kurses.

## KURSTHEMA: Mannschaftsspiele (Zielschussspiele) - Basketball

**HINWEISE:**      Erfahrungs- und Lernfeld „**Spiele**“  
                          Sportarten: Schwerpunkt Basketball  
                          Dieser Kurs ist auch für die Abiturprüfung im Prüfungsfach Sport  
                          geeignet.

### **1. Zielsetzungen:**

- 1.1. Erlernen und Verbessern der allgemeinen Spielfähigkeit als Grundlage für alle Sportspiele; besonders aber der speziellen Spielfähigkeit im Sportspiel Basketball.
- 1.2. Kennenlernen moderner Varianten des Basketballspiels sowie verwandter Sportarten.
- 1.3. Kenntnis unterschiedlicher Regelwerke und Spielideen im Bereich der Zielschussspiele.

### **2. Inhalte und Aufbau:**

- 2.1. Übungs- und Spielformen zur Verbesserung der Spielfähigkeit im Basketball (Schwerpunkt).
- 2.2. Erproben, Beurteilen und Variieren unterschiedlicher Formen des Basketballspiels (Streetball, NBA-2-Ball) sowie verwandter Sportarten (z.B. Korbball).
- 2.3. Vergleichende Betrachtungen der Regelwerke.

### **3. Zeitliche Anteile:**

Schwerpunktmäßig wird das Erlernen und Verbessern des Basketballspiels verfolgt (ca. 2/3 der Unterrichtszeit).

### **4. Leistungsmessung und –bewertung**

Berücksichtigt werden unterrichtsbegleitend individuelle Leistungsfortschritte und weitere Leistungsergebnisse, die auch die Mitarbeit im Unterricht beinhalten, z.B. Durchführung der Aufwärmphase, Erstellen von Referaten und Beteiligung an Unterrichtsgesprächen.

Die Sportpraxis geht mit etwa 70% in die Kursnote ein.

Genauere Hinweise erfolgen am Anfang des Kurses.

## KURSTHEMA: Partnerspiele(einkontaktige Rückschlagspiele) - Tischtennis

**HINWEISE:**      Erfahrungs- und Lernfeld „**Spielen**“  
                          Sportarten: Schwerpunkt Tischtennis  
                          Dieser Kurs ist auch für die Abiturprüfung im Prüfungsfach Sport  
                          geeignet.

### **1. Zielsetzungen:**

- 1.1. Das Erlernen und Verbessern technischer und taktischer Fähigkeiten im Tischtennispiel, vor allem unter Orientierung auf Leistungsverbesserung und –vergleich.
- 1.2. Das selbstständige Organisieren und Durchführen eines Turniers im eigenen Kurs.
- 1.3. Kennenlernen anderer Rückschlagspiele und deren Vergleich mit Tischtennis.

### **2. Inhalte und Aufbau:**

- 2.1. Erlernen und Verbessern von Techniken, Bewegungsformen und taktischen Fähigkeiten des Tischtennispiels.
- 2.2. Erarbeiten, Erproben und Vergleichen der aktuellen Varianten des Tischtennispiels.

### **3. Zeitliche Anteile:**

Schwerpunktmäßig wird das Erlernen und Verbessern des Tischtennispiels verfolgt.  
Weitere Zeiteile entfallen auf die Vermittlung des Regelwerks und einen historischen Überblick.

### **4. Leistungsmessung und –bewertung**

Berücksichtigt werden unterrichtsbegleitend individuelle Leistungsfortschritte und weitere Leistungsergebnisse, die auch die Mitarbeit im Unterricht beinhalten, z.B. Durchführung der Aufwärmphase, Erstellen von Referaten und Beteiligung an Unterrichtsgesprächen.  
Die Sportpraxis geht mit etwa 70% in die Kursnote ein.  
Genauere Hinweise erfolgen am Anfang des Kurses.

**KURSTHEMA:** Endzonenspiel - **Rugby**

**HINWEISE:** Erfahrungs- und Lernfeld „**Spielen**“  
Sportarten: Rugby  
Dieser Kurs ist auch für die Abiturprüfung im Prüfungsfach Sport geeignet.

**1. Zielsetzungen:**

- 1.1. Erlernen und Verbessern der Spielfähigkeit in unterschiedlichen Formen des Rugbyspiels.
- 1.2. Kenntnis unterschiedlicher Regelwerke und Spielideen.

**2. Inhalte und Aufbau:**

- 2.1. Kennenlernen und Anwenden grundlegender Techniken (Passen, Fangen, Tiefhalten (Tackling), Kicken, Gedränge, Gasse).
- 2.2. Erlernen und Erproben von spielrelevanten Taktiken.
- 2.3. Erproben, Beurteilen und Variieren des Rugbyspiels und seiner Varianten (z.B. Australian Rugby).
- 2.4. Kennenlernen und Entwickeln eigener Rituale (Haka).

**3. Zeitliche Anteile:**

Schwerpunktmäßig wird das Verbessern der Spielfähigkeit verfolgt.  
Weitere Zeitanteile entfallen auf die Entwicklung von Ritualen.

**4. Leistungsmessung und –bewertung**

Berücksichtigt werden unterrichtsbegleitend individuelle Leistungsfortschritte und weitere Leistungsergebnisse, die auch die Mitarbeit im Unterricht beinhalten, z.B. Durchführung der Aufwärmphase, Erstellen von Referaten und Beteiligung an Unterrichtsgesprächen.

Die Sportpraxis geht mit etwa 70% in die Kursnote ein.  
Genauere Hinweise erfolgen am Anfang des Kurses.



**KURSTHEMA:** Rhythmische Bewegungsgestaltung ohne und mit Handgerät -  
**Gymnastik**

**HINWEISE:** Erfahrungs- und Lernfeld „**Gymnastische, rhythmische und tänzerische Bewegungsgestaltung**“  
Sportarten: Schwerpunkt Gymnastik  
Dieser Kurs ist auch für die Abiturprüfung im Prüfungsfach Sport geeignet.

**1. Zielsetzungen:**

- 1.1. Erlernen gymnastischer Elemente.
- 1.2. Kennenlernen und Verbesserung des Umgangs mit 2 verschiedenen Handgeräten.
- 1.3. Entwickeln und Demonstrieren von Gestaltungen.

**2. Inhalte und Aufbau:**

- 2.1. Erarbeiten und Einüben gymnastischer Grundformen (u.a. Gehen, Laufen, Hüpfen...).
- 2.2. Kennenlernen von mindestens 2 Handgeräten mit ihren spezifischen Verwendungsmöglichkeiten.
- 2.3. Bearbeiten von Bewegungsfolgen.
- 2.4. freies und selbständiges Entwerfen von Kombinationen (Einzel-, Partner- und / oder Gruppenarbeit).
- 2.5. Reflektieren und Erproben von konditions- und gesundheitsfördernden Bestandteilen der gymnastisch-tänzerischen Bewegungspraxis.
- 2.6. Beobachten und Korrigieren von Bewegungsausführungen.

**3. Leistungsmessung und –bewertung**

Berücksichtigt werden unterrichtsbegleitend individuelle Leistungsfortschritte und weitere Leistungsergebnisse, die auch die Mitarbeit im Unterricht beinhalten, z.B. Durchführung der Aufwärmphase, Erstellen von Referaten und Beteiligung an Unterrichtsgesprächen.

Demonstration vorgegebener Bewegungsfolgen / Choreographien mit oder ohne Handgerät.

Entwicklung und Demonstration einer Gruppenchoreographie.

Die Sportpraxis geht mit etwa 70% in die Kursnote ein. Genauere Hinweise erfolgen am Anfang des Kurses.

## KURSTHEMA: Mehrkämpfe planen, üben und durchführen - **Leichtathletik**

**HINWEISE:**      Erfahrungs- und Lernfeld „**Laufen, Springen, Werfen, Orientieren**“  
Sportarten: Schwerpunkt Leichtathletik  
Dieser Kurs ist auch für die Abiturprüfung im Prüfungsfach Sport geeignet.

### **1. Zielsetzungen:**

- 1.1. Planung und Durchführung von Leistungsvergleichen in mehreren leichtathletischen Disziplinen.
- 1.2. Steigerung der Leistungsfähigkeit in den entsprechenden Disziplinen.
- 1.3. Kennenlernen und Erproben neuer leichtathletischer Disziplinen.

### **2. Inhalte und Aufbau:**

- 2.1. Überblick über die Bandbreite des Erfahrungs- und Lernfeldes, exemplarisches Erproben einzelner Disziplinen und Bewegungsformen.
- 2.2. Techniken analysieren, erproben und verbessern: aus den Lernfeldern Wurf/Stoß, Sprung und Lauf werden zu Beginn einzelne Disziplinen ausgewählt.
- 2.3. Konditionelle Verbesserungen, Kennenlernen von Trainingsmethoden.
- 2.4. Durchführung und Bewertung eines Vierkampfs.

### **3. Zeitliche Anteile:**

Die überwiegenden Zeitkontingente sind dem Trainieren und dem Durchführen von Mehrkämpfen vorbehalten.

Die weiteren Anteile werden zur Gewinnung eines Überblicks über das Erfahrungs- und Lernfeld und zur Entwicklung und Erprobung neuer Disziplinen bzw. Bewegungsangebote genutzt.

### **4. Leistungsmessung und –bewertung**

berücksichtigt werden unterrichtsbegleitend individuelle Leistungsfortschritte und weitere Leistungsergebnisse, die auch die Mitarbeit im Unterricht beinhalten, z.B. Durchführung der Aufwärmphase, Erstellen von Referaten und Beteiligung an Unterrichtsgesprächen.

Die Sportpraxis geht mit etwa 70% in die Kursnote ein.

Genauere Hinweise erfolgen am Anfang des Kurses.

## KURSTHEMA: Selbstverteidigung - Judo

**HINWEISE:**      Erfahrungs- und Lernfeld „**Kämpfen**“  
                          Sportarten: Schwerpunkt Judo  
                          Dieser Kurs ist auch für die Abiturprüfung im Prüfungsfach Sport  
                          geeignet.

### 1. Zielsetzungen:

- 1.1. Handlungsorientierung in einer verantwortlichen körperlichen Auseinandersetzung mit einem Partner.
- 1.2. Vertrauen in Selbstdisziplin und Aggressionskontrolle anderer.
- 1.3. Erwerb von Fähigkeiten, um Kraft und Technik angemessen einzusetzen

### 2. Inhalte und Aufbau:

- 2.1. Zulassen von Körperkontakt (beider Geschlechter) und Kooperation miteinander.
- 2.2. Üben und Erproben ausgewählter Elemente aus den Bereichen Fall -, Wurf – und Bodentechnik.
- 2.3. Erlernen von Bewegungskombinationen für komplexe Angriffs – und Verteidigungsformen.
- 2.4. Kennenlernen der Wettkampffregeln und zeremonielles Verhalten.
- 2.5. Beobachten und Analysieren des Zusammenhangs zwischen Regelwerk und Verlauf eines Kampfes.
- 2.6. Erwerb philosophischem und sozio-kulturellem Hintergrundwissens.

### 3. Zeitliche Anteile:

bleiben dem jeweiligen Kursleiter überlassen

### 4. Leistungsmessung und –bewertung

Berücksichtigt werden unterrichtsbegleitend individuelle Leistungsfortschritte und weitere Leistungsergebnisse, die auch die Mitarbeit im Unterricht beinhalten, z.B. Durchführung der Aufwärmphase, Erstellen von Referaten und Beteiligung an Unterrichtsgesprächen.

Die Sportpraxis geht mit etwa 70% in die Kursnote ein.

Genauere Hinweise erfolgen am Anfang des Kurses.

## KURSTHEMA: Training und Verbesserung der **Ausdauer**

**HINWEISE:** Übergreifend, Erfahrungs- und Lernfelder „**Laufen, Springen, Werfen, Orientieren**“ und „**Auf Rädern und Rollen**“  
Sportarten: Schwerpunkte Leichtathletik, Radsport und Schwimmen

### **1. Zielsetzungen:**

1.1. Erproben und Üben sowie Analysieren unterschiedlicher Disziplinen und ihrer Kombination zu Mehrkämpfen wie z.B. Duathlon oder Triathlon im Hinblick auf ihre Anforderungsprofile im Bereich der Ausdauerleistung und –verbesserung.

### **2. Inhalte und Aufbau:**

- 2.1. Erproben und Trainieren unterschiedlicher Ausdaueraktivitäten erfahrungs- und lernfeldübergreifender Mehrkämpfe wie Duathlon / Triathlon. Sowohl die Disziplinen als auch die Streckenlängen werden gemeinsam festgelegt.
- 2.2. Erproben von Wettkampfsituationen im ausdauerorientierten Mehrkampf
- 2.3. Erproben verschiedener Trainingsformen unter Analyse und Vorgabe von Herzfrequenzbereichen zur Verbesserung der Ausdauer.
- 2.4. Steigerung grundlegender konditioneller und koordinativer Fähigkeiten zur Verbesserung und Umsetzung wettkampfspezifischer Aufgaben
- 2.5. Planen und Durchführen von Orientierungsläufen und Orientierungsfahrten mit dem Mountainbike.
- 2.6. Organisatorischer Hinweis: Im Bereich Radsport können sowohl geeignete Rennsporträder als auch Mountainbikes zum Einsatz gelangen. Alle Räder müssen zum Kursbeginn in einem funktionstüchtigen Zustand sein.

### **3. Zeitliche Anteile:**

- Die überwiegenden Zeitkontingente sind dem Trainieren und dem Durchführen möglicher Ausdauerleistungsvergleiche vorbehalten;
- die weiteren Anteile werden zur Gewinnung eines Überblicks über das Erfahrungs- und Lernfeld und zur Entwicklung und Erprobung neuer Disziplinen bzw. Bewegungsangeboten genutzt.

### **4. Leistungsmessung und –bewertung**

berücksichtigt werden unterrichtsbegleitend individuelle Leistungsfortschritte und weitere Leistungsergebnisse, die auch die Mitarbeit im Unterricht beinhalten, z.B. Durchführung der Aufwärmphase, Erstellen von Referaten und Beteiligung an Unterrichtsgesprächen.

Die Sportpraxis geht mit etwa 70% in die Kursnote ein.

Genauere Hinweise erfolgen am Anfang des Kurses.

## KURSTHEMA: Tanzen (Standard- und Lateintänze)

**HINWEISE:**      Erfahrungs- und Lernfeld „**Gymnastische, rhythmische und tänzerische Bewegungsgestaltung**“  
Sportarten: Schwerpunkt Tanz  
Dieser Kurs ist auch für die Abiturprüfung im Prüfungsfach Sport geeignet.  
**Für das Zustandekommen dieses Kurses ist eine gleich hohe Anzahl von weiblichen und männlichen Kursteilnehmern erforderlich.**

### **1. Zielsetzungen:**

- 1.1. Entwickeln und Gestalten einzelner Standard- oder Lateintänze
- 1.2. Erarbeiten und Einüben technischer und gestalterischer Elemente
- 1.3. Entwickeln einer Formationschoreographie

### **2. Inhalte und Aufbau:**

- 2.1. Verständigen über Bewegungsformen und ihre Variationen in den Standard- und den Lateintänzen
- 2.2. Entwickeln und Verstehen der Bewegungs- und Rhythmisierungsmöglichkeiten beim Tanzen
- 2.3. Bearbeiten von einfachen Bewegungsfolgen in den einzelnen Tänzen
- 2.4. Entwickeln und Bearbeiten von Grundfolgen in den einzelnen Tänzen
- 2.5. Entwickeln und Bearbeiten einer Formationschoreographie in Kleingruppen

### **3. Zeitliche Anteile:**

- 3.1 Schwerpunkt des Kurses ist hauptsächlich die Bearbeitung kleinerer Bewegungsaufgaben in den einzelnen Standard- und Lateintänzen
- 3.2 Der Abschluss bildet die Entwicklung einer Formationschoreographie

### **4. Leistungsmessung und –bewertung**

- 4.1 Demonstration der Bewegungsfolgen einzelner Tänze (z.B. Disco-Fox, Cha-Cha,...)
- 4.2 Demonstration der Formation
- 4.3 Erstellung eines Verlaufsplans zur Entstehung der Formation
- 4.4 Mitarbeit im Unterricht, z.B. Erstellen von Referaten und Beteiligung an Unterrichtsgesprächen.  
Die Sportpraxis geht mit etwa 70% in die Kursnote ein.  
Genauere Hinweise erfolgen am Anfang des Kurses.

## KURSTHEMA: Mehrkämpfe planen, üben und durchführen - Gerätturnen

**HINWEISE:**      Erfahrungs- und Lernfeld „Turnen und Bewegungskünste“  
Sportarten: Schwerpunkt Gerätturnen  
Dieser Kurs ist auch für die Abiturprüfung im Prüfungsfach Sport geeignet.

### 1. Zielsetzungen:

- 1.1. Planung und Durchführung von Leistungsvergleichen in mehreren turnerischen Disziplinen.
- 1.2. Steigerung der Leistungsfähigkeit in den entsprechenden Disziplinen.

### 2. Inhalte und Aufbau:

- 2.1. Überblick über die Bandbreite des Erfahrungs- und Lernfeldes, exemplarisches Erproben einzelner Disziplinen und Bewegungsformen.
- 2.2. Bewegungen an bekannten Geräten analysieren, erproben und verbessern.
- 2.3. Durchführung und Bewertung eines Vierkampfs.
- 2.4. Partner- und Gruppenakrobatik.
- 2.5. Kennenlernen und Erproben von Turnspielen (Prellball, Ringtennis etc.).
- 2.6. Erstellen und Variieren von Gerätearrangements / Parcours.
- 2.7. großes Trampolin.

### 3. Zeitliche Anteile:

Die überwiegenden Zeitkontingente sind dem Trainieren und dem Durchführen von Mehrkämpfen vorbehalten.

Die weiteren Anteile werden zur Gewinnung eines Überblicks über das Erfahrungs- und Lernfeld und zur Entwicklung und Erprobung neuer Disziplinen bzw. Bewegungsangeboten genutzt.

### 4. Leistungsmessung und –bewertung

Berücksichtigt werden unterrichtsbegleitend individuelle Leistungsfortschritte und weitere Leistungsergebnisse, die auch die Mitarbeit im Unterricht beinhalten, z.B. Durchführung der Aufwärmphase, Erstellen von Referaten und Beteiligung an Unterrichtsgesprächen.

An mindestens zwei Geräten wird eine Kür (bestehend aus mindestens fünf Elementen) erstellt und präsentiert.

In einer der Disziplinen Akrobatik, Parcours oder großes Trampolin wird eine Choreographie entwickelt und präsentiert.

In einem der Turnspiele wird die Spielfähigkeit demonstriert.

Die Sportpraxis geht mit etwa 70% in die Kursnote ein.

Genauere Hinweise erfolgen am Anfang des Kurses.

**KURSTHEMA:** Mehrkämpfe planen, üben und durchführen –  
**Gerätturnen** (4. Semester)

**HINWEISE:** Erfahrungs- und Lernfeld „**Turnen und Bewegungskünste**“  
Sportarten: Schwerpunkt Gerätturnen

**1. Zielsetzungen:**

- 1.1. Planung und Durchführung von Leistungsvergleichen in mehreren turnerischen Disziplinen.
- 1.2. Steigerung der Leistungsfähigkeit in den entsprechenden Disziplinen.

**2. Inhalte und Aufbau:**

- 2.1. Überblick über die Bandbreite des Erfahrungs- und Lernfeldes, exemplarisches Erproben einzelner Disziplinen und Bewegungsformen.
- 2.2. Bewegungen an bekannten Geräten analysieren, erproben und verbessern.
- 2.3. Durchführung und Bewertung eines Dreikampfs.

**3. Zeitliche Anteile:**

Die überwiegenden Zeitkontingente sind dem Trainieren und dem Durchführen von Mehrkämpfen vorbehalten.

Die weiteren Anteile werden zur Gewinnung eines Überblicks über das Erfahrungs- und Lernfeld und zur Entwicklung genutzt.

**4. Leistungsmessung und –bewertung**

Berücksichtigt werden unterrichtsbegleitend individuelle Leistungsfortschritte und weitere Leistungsergebnisse, die auch die Mitarbeit im Unterricht beinhalten, z.B. Durchführung der Aufwärmphase, Erstellen von Referaten und Beteiligung an Unterrichtsgesprächen.

An drei Geräten wird eine Kür (bestehend aus mindestens fünf Elementen) erstellt und präsentiert.

Die Sportpraxis geht mit etwa 70% in die Kursnote ein.

Genauere Hinweise erfolgen am Anfang des Kurses.

## KURSTHEMA: Mehrkämpfe planen, üben und durchführen - **Schwimmen**

**HINWEISE:**      Erfahrungs- und Lernfeld „**Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen**“  
Sportarten: Schwerpunkt Schwimmen  
Dieser Kurs ist auch für die Abiturprüfung im Prüfungsfach Sport geeignet.

### **1. Zielsetzungen:**

- 1.1. Planung und Durchführung von Leistungsvergleichen in mehreren schwimmerischen Disziplinen.
- 1.2. Steigerung der Leistungsfähigkeit in den entsprechenden Disziplinen.
- 1.3. Erwerb von Handlungsfertigkeiten im Bereich Sicherheit und Gesundheit.

### **2. Inhalte und Aufbau:**

- 2.1. Überblick über die Bandbreite des Erfahrungs- und Lernfeldes; exemplarisches Analysieren und Erproben einzelner Disziplinen und Bewegungsformen.
- 2.2. Erproben und Vergleichen spezifischer Anforderungen bei verschiedenen langen Schwimmstrecken.
- 2.3. Erweiterung der Wassersicherheit durch verschiedene Formen des Tauchens.
- 2.4. Kennenlernen und Erproben unterschiedlicher Wasserspiele und spielerischer Bewegungsformen.
- 2.5. Kenntnisse und Fertigkeiten im Bereich des Rettungsschwimmens erwerben.
- 2.6. Einfache Formen des Wasserspringens.

### **3. Zeitliche Anteile:**

Die überwiegenden Zeitkontingente sind dem Trainieren und dem Durchführen von Mehrkämpfen vorbehalten.

Die weiteren Anteile werden zur Gewinnung eines Überblicks über das Erfahrungs- und Lernfeld und zur Entwicklung und Erprobung neuer Disziplinen bzw. Bewegungsangeboten genutzt.

### **4. Leistungsmessung und –bewertung**

Berücksichtigt werden unterrichtsbegleitend individuelle Leistungsfortschritte und weitere Leistungsergebnisse, die auch die Mitarbeit im Unterricht beinhalten, z.B. Durchführung der Aufwärmphase, Erstellen von Referaten und Beteiligung an Unterrichtsgesprächen.

Die Sportpraxis geht mit etwa 70% in die Kursnote ein.  
Genauere Hinweise erfolgen am Anfang des Kurses.



## KURSTHEMA: Training und Verbesserung der allgemeinen Fitness

**HINWEISE:** Übergreifend, die Zuordnung zu Erfahrungs- und Lernfeldern der Gruppe E und die Festlegung der Schwerpunktsportart erfolgt zu Beginn des Kurses

### 1. Zielsetzungen:

- 1.1. Verbesserung der individuellen Fitness
- 1.2. Erarbeitung bestimmender Merkmale von Fitness und Fitnessprogrammen.

### 2. Inhalte und Aufbau:

- 2.1. Erfassen der Fitness von Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmern anhand unterschiedlicher Fitnessstests
- 2.2. Auseinandersetzen mit den Begriffen wie Fitness, Freizeit und Leistung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Sinnorientierungen wie Gesundheit, Leistungssteigerung und Leistungsvergleich
- 2.3. Selbstständiges und angeleitetes Erarbeiten von Fitnessübungen (mit und ohne Gerät) und Entwickeln und Durchführen eines Trainingsplanes
- 2.4. Erstellen eines sportart- bzw. altersspezifischen Fitnessprogrammes (oder einzelner Bestandteile)
- 2.5. Exkursion in ein örtliches Fitnessstudio zur kritischen Auseinandersetzung mit modischen - auch kommerziellen - Erscheinungsformen des Kraft- / Fitnessstrainings
- 2.6. mögliche Kursinhalte: (Step-)Aerobic, Krafttraining, Circuittraining, Funktionsgymnastik

### 3. Leistungsmessung und -bewertung

berücksichtigt werden unterrichtsbegleitend individuelle Leistungsfortschritte und weitere Leistungsergebnisse, die auch die Mitarbeit im Unterricht beinhalten, z.B. Durchführung der Aufwärmphase, Erstellen von Referaten und Beteiligung an Unterrichtsgesprächen.

Die Sportpraxis geht mit etwa 70% in die Kursnote ein.  
Genauere Hinweise erfolgen am Anfang des Kurses.

## KURSTHEMA: Training und Verbesserung der allgemeinen Fitness

### Pflichtkurs ausschließlich für P5-Prüflinge

**HINWEISE:** Übergreifend, die Zuordnung zu Erfahrungs- und Lernfeldern der Gruppe E und die Festlegung der Schwerpunktsportart erfolgt zu Beginn des Kurses

#### **1. Zielsetzungen:**

- 1.1. Verbesserung der individuellen Fitness
- 1.2. Steigerung der körperlichen Fitness unter Akzentuierung grundlegender funktionaler Aspekte bzw. sportartspezifischer Fertigkeiten.

#### **2. Inhalte und Aufbau:**

- 2.1. Auseinandersetzen mit den Begriffen wie Training, Leistung, Korrektur, Bewegungs- und Fehleranalyse.
- 2.2. Analyse von Bewegungen im Hinblick auf die Ausführungsqualität und gezielte Bewegungskorrektur.
- 2.3. Analyse von individuellen Belastungen und muskulären Dysbalancen.
- 2.4. Reflexion grundlegender Methodenkenntnisse im Bereich des Bewegungslernens und Trainierens.
- 2.5. Selbstständiges und angeleitetes Erarbeiten von individuellen Fähigkeiten.
- 2.6. Festlegung realistischer Ziele und Absolvieren eines kontinuierlichen Trainings, welches entsprechend der individuellen Fähigkeiten selbst / gemeinsam gestaltet werden soll.

#### **3. Leistungsmessung und –bewertung**

Berücksichtigt werden unterrichtsbegleitend individuelle Leistungsfortschritte und weitere Leistungsergebnisse, die auch die Mitarbeit im Unterricht beinhalten, z.B. Durchführung der Aufwärmphase, Erstellen von Referaten und Beteiligung an Unterrichtsgesprächen.

Die Sportpraxis geht mit etwa 70% in die Kursnote ein.

Genauere Hinweise erfolgen am Anfang des Kurses.

## KURSTHEMA: Gleiten auf Schnee: Schwerpunkt **Alpiner Skilauf**

**HINWEISE:**      Erfahrungs- und Lernfeld „Auf Eis und Schnee“

**es entstehen Kosten von ca. 350,- €; Schülerinnen und Schüler mit Prüfungsfach P5 werden bevorzugt in diesen Kurs aufgenommen; die Erziehungsberechtigten der Teilnehmer müssen mit Abgabe des Wahlzettels für diesen Kurs eine Einverständniserklärung unterzeichnen!**

### **1. Zielsetzungen:**

- 1.1. Erlernen und Üben von Techniken und Bewegungsformen vorwiegend des alpinen Skilaufs.
- 1.2. Sofern Möglichkeiten vorhanden sind, Erlernen auch anderer Formen der Fortbewegung in winterlicher Landschaft.

### **2. Inhalte und Aufbau:**

- 2.1. Erarbeitung und Verbesserung von konditionellen und koordinativen Grundlagen.
- 2.2. für Anfänger:  
Erlernen und Üben von Bewegungsformen des alpinen Skilaufs (alpine Grundschule: paralleles Grundschwingen synchron - asynchron).
- 2.3. für Fortgeschrittene:  
Verbessern und Üben der individuellen Bewegungsformen des alpinen Skilaufs. Erlernen und Üben neuer Bewegungselemente (Fahrformen) sportlichen alpinen Skifahrens.  
Erlernen und Üben der Bewegungsformen in unterschiedlichen Gelände- und Schneeformen (je nach Möglichkeit).

### **3. Zeitliche Anteile:**

- Während des Kompaktkurses stehen neben den Natur- und Sicherheitsaspekten das Erlernen und Verbessern von Bewegungsformen und Techniken des alpinen Skilaufs im Mittelpunkt
- vorbereitend werden Übungen auf Gleit- und Balancegeräten durchgeführt sowie die Umweltschutzproblematik und Aspekte der Sicherheit thematisiert und bearbeitet; ferner findet eine körperliche Vorbereitung auf den Kompaktkurs statt

### **4. Leistungsmessung und –bewertung**

berücksichtigt werden unterrichtsbegleitend individuelle Leistungsfortschritte und weitere Leistungsergebnisse, die auch die Mitarbeit im Unterricht beinhalten, z.B. Durchführung der Aufwärmphase, Erstellen von Referaten und Beteiligung an Unterrichtsgesprächen.

Die Sportpraxis wird nach Anfängern und Fortgeschrittenen getrennt durchgeführt und bewertet und geht mit etwa 70% in die Kursnote ein.

Genauere Hinweise erfolgen am Anfang des Kurses.

5. Der Kompaktkurs „Ski Alpin“ wird am Ende des dritten Semesters (Winter 2014 / 2015) in Österreich stattfinden; die Kosten für diesen Kurs belaufen sich auf ca. 320,- € und beinhalten die Busfahrt (ab / an Bad Pyrmont), die Unterkunft mit Vollverpflegung, den Skipass für 5 oder 6 Skitage (gebietsabhängig), die komplette Materialausleihe sowie den Skikurs

## KURSTHEMA: Kraftausdauerschulung auf dem Wasser - Rudern

**HINWEISE:**      Erfahrungs- und Lernfeld „**Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten**“  
Sportarten: Rudern  
Dieser Kurs ist auch für die Abiturprüfung im Prüfungsfach Sport geeignet.  
**Diesen Kurs können nur Schülerinnen und Schüler belegen, die seit mindestens Klasse 10 an der AG „Rudern“ teilgenommen haben. Die Teilnehmer dieses Kurses nehmen verpflichtend an der mehrtägigen Ruderwanderfahrt kurz vor den Sommerferien teil.**

### 1. Zielsetzungen:

- 1.1. Erlernen und Verbessern der Techniken und Bewegungsformen des Ruderns im Einzel- und im Mannschaftsboot.
- 1.2. Planung und Durchführung der Ruderwanderfahrt.
- 1.3. Auseinandersetzung mit Vorzügen und Problemen des Wassersports

### 2. Inhalte und Aufbau:

- 2.1. Erlernen und situationsgerechtes Anwenden aller Ruderschläge im Mannschaftsboot und im Einer.
- 2.2. Verantwortungsvolles Ausführen von Steuermannsaufgaben und der Bootspflege.
- 2.3. Vorbereiten und Durchführen einer Wanderfahrt (einschl. Schleusen).

### 3. Zeitliche Anteile:

Die überwiegenden Zeitkontingente sind dem Trainieren und Verbessern der Technik und der Verbesserung der Zeiten vorbehalten.

### 4. Leistungsmessung und –bewertung

Berücksichtigt werden unterrichtsbegleitend individuelle Leistungsfortschritte und weitere Leistungsergebnisse, die auch die Mitarbeit im Unterricht beinhalten, z.B. Durchführung der Aufwärmphase, Erstellen von Referaten und Beteiligung an Unterrichtsgesprächen.

350 m – Sprint

4000 m – Langstrecke

Planung und Durchführung der Ruderwanderfahrt

Die Sportpraxis geht mit etwa 70% in die Kursnote ein.

Genauere Hinweise erfolgen am Anfang des Kurses.