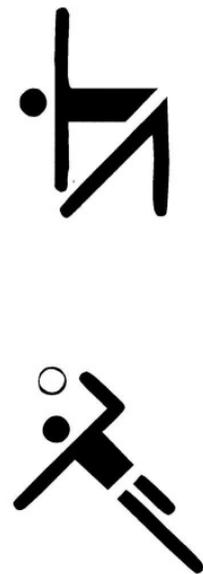


# RheinlandPfalz



PZ-Information 19/2000

Sport



## Sport

### Handreichung zum Lehrplan Sport S II

Grund- und Leistungsfach  
der gymnasialen Oberstufe

Jahrgangsstufen 11 – 13  
(Mainzer Studienstufe)

In den "PZ-Informationen" werden Ergebnisse aus Arbeitsgruppen von Lehrerinnen und Lehrern aller Schularten veröffentlicht, die gemeinsam mit Fachwissenschaftlern und Fachdidaktikern erarbeitet worden sind. Hier werden Anregungen gegeben, wie auf der Grundlage des Lehrplans in der Schule gearbeitet werden kann. Im Mittelpunkt steht dabei immer der tägliche Unterricht und damit verbunden die Absicht, seine Vorbereitung und Durchführung zu bereichern. Für Lehrerinnen, Lehrer und pädagogische Fachkräfte, die diese Anregungen aufgreifen und durch eigene Erfahrungen und Ergebnisse verändern oder ergänzen wollen, ist das Pädagogische Zentrum ein aufgeschlossener Partner, der besucht oder telefonisch erreicht werden kann.

Die „PZ-Informationen“ erscheinen unregelmäßig. Eine chronologische Liste aller Veröffentlichungen des Pädagogischen Zentrums einschließlich einer inhaltlichen Kommentierung kann im Pädagogischen Zentrum Rheinland-Pfalz angefordert werden (Rückporto). Unser Materialangebot finden Sie auch im Internet auf dem Landesbildungsserver unter folgender Adresse:

<http://pz.bildung-rp.de>

#### **Herausgeber:**

Pädagogisches Zentrum Rheinland-Pfalz (PZ)  
Europaplatz 7 - 9, 55543 Bad Kreuznach  
Postfach 2152, 55511 Bad Kreuznach  
Telefon: (0671) 84088-0  
Telefax: (0671) 84088-10  
e-mail: [pz@pz.bildung-rp.de](mailto:pz@pz.bildung-rp.de)  
URL: <http://pz.bildung-rp.de>

#### **Redaktion:**

Degenhart Stork, Staatliches Heinrich-Heine-Gymnasium, Kaiserslautern

#### **Die Handreichung zum Lehrplan Sport – Sekundarstufe II – wurde erarbeitet von der Fachdidaktischen Kommission Sport S II:**

Degenhart Stork, Staatliches Heinrich-Heine-Gymnasium, Kaiserslautern  
Günter Berg, Gymnasium auf dem Asterstein, Koblenz  
Doris Drochner, Staatliches Studienseminar für das Lehramt an Gymnasien, Kaiserslautern  
Dr. Günter Scheiding, Staatliches Eifel-Gymnasium, Neuerburg  
Friedrich Wolfgang Stolte, Gutenberg-Gymnasium, Mainz

#### **unter weiterer Mitarbeit von:**

Dr. Beate Frank, Martinus-Gymnasium, Linz  
Hermann Krämer-Eis, Thomas-Morus-Gymnasium, Daun  
Klaus Wege, Gymnasium auf dem Asterstein, Koblenz

© Bad Kreuznach 2000 (Nachdruck 2008)

Die vorliegende PZ-Veröffentlichung wird gegen eine Schutzgebühr  
von 2,56 Euro zzgl. Versandkosten abgegeben.

Seit dem 01.01.2004 beträgt der Mindestbetrag für die bestellte Veröffentlichung inklusive Verpackungs- und Versandkosten 5,00 Euro.

Die „PZ-Informationen“ erscheinen unregelmäßig. Eine chronologische Liste aller Veröffentlichungen des Pädagogischen Zentrums einschließlich einer inhaltlichen Kommentierung kann im PZ in Bad Kreuznach angefordert werden (Rückporto). Unser Materialangebot finden Sie auch im Internet auf dem Landesbildungsserver unter folgender Adresse:

<http://pz.bildung-rp.de>

Im Bereich Sport sind bisher folgende Titel erschienen bzw. noch lieferbar:

**Reihe "PZ-Information"**

- 3/99** Felsklettern  
Didaktik und Methodik einer Natursportart  
Umwelterziehung und Sport, Primarstufe, S I, SII
- 6/01** Handreichung zum Lehrplan Sport Sekundarstufe I  
Hauptschule, Realschule, Gymnasium, Gesamtschule,  
Regionale Schule, Duale Oberschule

Die Informationen sind zu erhalten bzw. einzusehen:  
Pädagogisches Zentrum Rheinland-Pfalz, Europaplatz 7 - 9, 55543 Bad Kreuznach  
Telefon: 0671/84088-0; Telefax: 0671/84088-10; E-Mail: [pz@pz.bildung-rp.de](mailto:pz@pz.bildung-rp.de)  
und in den Außenstellen des PZ:

<b>Außenstelle</b>	<b>Anschrift</b>	<b>E-Mail</b>	<b>Telefon</b>	<b>Telefax</b>
<b>Altenkirchen</b>	Kooperative Gesamtschule Hochstraße 13a 57610 Altenkirchen  Postfach 1176 57601 Altenkirchen	<a href="mailto:Altenkirchen@pz.bildung-rp.de">Altenkirchen@pz.bildung-rp.de</a>	02681/981369	02681/983674
<b>Daun</b>	Thomas-Morus-Gymnasium Freiherr-vom-Stein-Str. 16 54550 Daun	<a href="mailto:Daun@pz.bildung-rp.de">Daun@pz.bildung-rp.de</a>	06592/10446	06592/980215
<b>Koblenz</b>	Schulzentrum Karthause Gothaer Straße 23 56075 Koblenz	<a href="mailto:Koblenz@pz.bildung-rp.de">Koblenz@pz.bildung-rp.de</a>	0261/53467 0261/95229061	0261/56308 0261/95229062
<b>Landau</b>	Hauptschule West Fortstraße 2 76829 Landau	<a href="mailto:Landau@pz.bildung-rp.de">Landau@pz.bildung-rp.de</a>	06341/88903	06341/84686
<b>Ludwigshafen</b>	Langgewann Grundschule Adolf-Kolping-Straße 30 67071 Ludwigshafen-Oggersheim	<a href="mailto:Ludwigshafen@pz.bildung-rp.de">Ludwigshafen@pz.bildung-rp.de</a>	0621/678519	0621/679050
<b>Speyer</b>	Bereich Berufsbildende Schulen Butenschönstraße 2 67346 Speyer	<a href="mailto:Speyer@pz.bildung-rp.de">Speyer@pz.bildung-rp.de</a>	06232/67033-0	06232/67033-30
<b>Trier-Saarburg</b>	Blümchesfeld 13-15 54439 Saarburg	<a href="mailto:Trier@pz.bildung-rp.de">Trier@pz.bildung-rp.de</a>	06581/923328	06581/923329

Die Handreichung zum Lehrplan Sport in der gymnasialen Oberstufe macht Vorschläge zur Organisation und Durchführung des Unterrichts sowie zur Leistungsbewertung in Grund- und Leistungsfach. Folgende Themen werden behandelt:

- Themenorientierter Fitness-Kurs
- Individualsportarten  
Gymnastik und Tanz, Leichtathletik, Schwimmen, Turnen
- Mannschaftsspiele  
Basketball, Fußball, Handball, Volleyball
- Literatur zur Sportpraxis und Sporttheorie.

Die dazu erarbeiteten Kursprogramme, Bewertungstabellen und Formulare lassen sich auch als Kopiervorlagen verwenden.

**Pädagogisches Zentrum  
Rheinland-Pfalz  
Bad Kreuznach**



**PZ-Information 19/2000**

# **Sport**

## **Handreichung zum Lehrplan Sport**

**Grund- und Leistungsfach  
Jahrgangsstufen 11 - 13  
der gymnasialen Oberstufe  
(Mainzer Studienstufe)**



# Handreichung zum Lehrplan Sport S II

## Vorbemerkung

<b>1</b>	<b>Organisation und Unterrichtsplanung im Grundfach Sport</b>	<b>9</b>
1.1	Wichtige Bestimmungen für das Grundfach Sport	9
1.2	Informationsblatt für Schülerinnen und Schüler	11
1.3	Beispiele zur Organisation von Sportkursprogrammen	13
1.4	Beispiele für eine Grobplanung von Sportkursen in Einführungs- und Hauptphase	17
1.4.1	Themenorientierter Fitness-Kurs in 11/1	8
1.4.2	Individualsportarten der Gruppe A	21
1.4.2.1	Gymnastik und Tanz	21
1.4.2.2	Leichtathletik	27
1.4.2.3	Schwimmen	28
1.4.2.4	Turnen	29
1.4.3	Mannschaftsspiele der Gruppe B	30
1.4.3.1	Basketball	31
1.4.3.2	Fußball	33
1.4.3.3	Handball	34
1.4.3.4	Volleyball	36
1.5	Möglichkeiten zur Nutzung des pädagogischen Freiraums	38
<b>2</b>	<b>Empfehlungen zur Leistungsfeststellung</b>	<b>41</b>
2.1	Allgemeine Bemerkungen	41
2.2	Empfehlungen zur Leistungsfeststellung im themenorientierten Fitnesskurs	42
2.2.1	Circuit-Training	43
2.3	Empfehlungen zur Leistungsfeststellung in den Individualsportarten der Gruppe A	49
2.3.1	Leichtathletik	53
2.3.2	Schwimmen	57
2.3.3	Gymnastik und Tanz	60
2.3.4	Turnen	63

<b>2.4</b>	<b>Empfehlungen zur Leistungsfeststellung in den Mannschafts-</b>	<b>69</b>
	<b>spielen der Gruppe B</b>	
<b>2.4.1</b>	<b>Basketball</b>	<b>70</b>
<b>2.4.2</b>	<b>Fußball</b>	<b>76</b>
<b>2.4.3</b>	<b>Handball</b>	<b>79</b>
<b>2.4.4</b>	<b>Volleyball</b>	<b>84</b>
<b>3</b>	<b>Leistungsfach Sport</b>	<b>89</b>
<b>3.1</b>	<b>Wichtige Bestimmungen für das Leistungsfach Sport</b>	<b>89</b>
<b>3.2</b>	<b>Information für Schülerinnen und Schüler über Sport</b>	<b>91</b>
	<b>als Leistungsfach</b>	
<b>3.2.1</b>	<b>Voraussetzungen und Ziele</b>	<b>92</b>
<b>3.2.2</b>	<b>Verlaufsplan</b>	<b>94</b>
<b>3.2.3</b>	<b>Die Kursnote im Leistungsfach Sport</b>	<b>95</b>
<b>3.2.4</b>	<b>Die Abiturprüfung im Leistungsfach Sport</b>	<b>96</b>
<b>3.2.5</b>	<b>Informationsblatt für Schülerinnen und Schüler</b>	<b>98</b>
<b>3.3</b>	<b>Organisation der Abiturprüfung (Formblätter)</b>	<b>99</b>
<b>4</b>	<b>Themenübersicht zu Grund- und Leistungsfach Sport</b>	<b>107</b>
	<b>Anhang: Literaturhinweise</b>	<b>109</b>

## **Vorbemerkung**

Mit der Einführung des neuen Lehrplans Sport für die gymnasiale Oberstufe zu Beginn des Schuljahres 1998/99 und dem In-Kraft-Treten der Landesverordnung über die gymnasiale Oberstufe (Mainzer Studienstufe) vom 1. Juli 1999, der Verwaltungsvorschrift zur Durchführung der LVO vom 1. Juli 1999 und der Abiturprüfungsordnung vom 14. Juli 1999 hat der Sportunterricht in der Mainzer Studienstufe eine Reihe von Änderungen erfahren.

Die vorliegende Handreichung ist auf vielfachen Wunsch der Fachkolleginnen und Fachkollegen in Rheinland-Pfalz entstanden. Sie will zur besseren Umsetzung des Lehrplans beitragen, Anregungen zur Organisation und Durchführung des Unterrichts in Grund- und Leistungsfach geben und den Fachkonferenzen mögliche Lösungen anbieten. Außerdem soll durch diese Handreichung eine stärkere Angleichung der Unterrichtsanforderungen und der Leistungsbewertung an den Schulen im Land Rheinland-Pfalz erreicht werden.

**Für das Grundfach Sport sind die in der Handreichung enthaltenen Bewertungstabellen, die Überprüfungsbeispiele und die Verlaufspläne für die Durchführung einzelner Sportkurse als Anregungen bzw. Orientierungshilfen gedacht.**

**Für das Leistungsfach Sport hingegen sind die Unterrichtsinhalte und der Verlaufsplan von Jahrgangsstufe 11 bis Jahrgangsstufe 13 verbindlich. Die vorgelegten Bewertungstabellen sollten bei der Leistungsmessung Anwendung finden.**



# **1 Organisation und Unterrichtsplanung im Grundfach Sport**

## **1.1 Wichtige Bestimmungen für das Grundfach Sport**

### **Landesverordnung über die gymnasiale Oberstufe (Mainzer Studienstufe) vom 1. Juli 1999**

(s. Amtsblatt Nr. 10/99, S. 287 ff)

#### **§6 Stundenzahl in Grund- und Leistungsfächern**

(1) Grundfach Sport: zweistündig

#### **§7 Fächerkombinationen und Bedingungen des Belegens von Grund- und Leistungsfächern**

(1) Die Schülerinnen und Schüler belegen durchgehend eine Fächerkombination, die folgende Unterrichtsfächer umfasst: ... Sport ....

(8) Wer vom Sportunterricht befreit ist, muss zum Erreichen der Pflichtstundenzahl ein weiteres Grundfach belegen.

### **Durchführung der Landesverordnung über die gymnasiale Oberstufe (Mainzer Studienstufe)**

- Verwaltungsvorschrift des Ministeriums für Bildung, Wissenschaft und Weiterbildung vom 1. Juli 1999 - (s. Amtsblatt Nr. 11/99, S. 319 ff)

#### **4 Unterricht in der gymnasialen Oberstufe (§4 LVO)**

##### **4.2 Leistungsfeststellungen**

4.2.2 Im Grundkurs (Sport ausgenommen) werden pro Halbjahr und in der Jahrgangsstufe 13 eine Kursarbeit und „andere Leistungsnachweise“ gefordert. ...

#### **7 Fächerkombinationen und Bedingungen des Belegens von Grund- und Leistungsfächern (§7 LVO)**

##### **7.4 Grundfach Sport**

7.4.1 Die Schülerinnen und Schüler belegen für die gesamte Oberstufe eines der Sportkursprogramme, die die Schule anbietet. Nach Möglichkeit soll der Unterricht eines Sportkursprogramms von einer Lehrkraft erteilt werden und ein Lehrerwechsel nicht stattfinden. Gemeinsamer Unterricht von Schülerinnen und Schülern setzt das Einverständnis der Lehrkraft voraus.

7.4.2 Wer für längere Zeit nicht am Sportunterricht teilnehmen kann, muss ein Ersatzfach wählen. Wenn eine Teilnahme am Sportunterricht wieder möglich ist, ist eine individuelle Regelung zu treffen.

- 7.4.3 Ein Sportkursprogramm umfasst den themenorientierten Fitness-Kurs im Halbjahr 11/1 und die Ausbildung in drei verschiedenen Sportarten in dem Zeitraum von Halbjahr 11/2 bis zur Jahrgangsstufe 13 einschließlich.
- 7.4.4 Die drei Sportarten können einzeln (halbjahresweise oder epochal) oder nebeneinander unterrichtet werden. Unter den einzelnen Sportarten muss sich eine Sportart der Gruppe A, eine der Gruppe B und eine dritte aus den Gruppen A, B oder C befinden. In einer der drei Sportarten soll das Kursniveau 2 angestrebt werden.
- 7.4.5 Folgende Sportarten können angeboten werden:  
 Gruppe A: Gymnastik und Tanz, Leichtathletik, Schwimmen, Turnen  
 Gruppe B: Basketball, Fußball, Handball, Volleyball  
 Gruppe C: Badminton, Hockey, Judo, Rudern, Skilauf, Tennis, Tischtennis.
- 7.4.6 Das Angebot von Sportarten kann an der einzelnen Schule nur im Rahmen ihrer personellen, sächlichen und organisatorischen Möglichkeiten erfolgen. Ein Anspruch auf das Angebot einer bestimmten Sportart und auf die Belegung eines bestimmten Sportkursprogramms besteht nicht.
- 7.4.7 Sportarten der Gruppe C dürfen nur von Lehrkräften mit der Lehrbefähigung im Fach Sport an Gymnasien unterrichtet werden, die eine der folgenden Zusatzqualifikationen erworben haben:
- Ausbildung an einer Universität mit benoteter Prüfung in dieser Sportart
  - Übungsleiterin oder Übungsleiter in der betreffenden Sportart
  - qualifizierte Teilnahmebestätigung des SIL in dieser Sportart.
- 7.4.8 Sport kann nicht viertes Prüfungsfach sein (§12 Abs. 4 Nr. 3 Abiturprüfungsordnung).
- 7.4.9 In die Qualifikation im Grundfachbereich können höchstens drei Kurse aus Sport eingebracht werden, aus dem Ersatzfach (Nummer 7.4.2) bis zu vier Kurse (§10 Abs. 6 Abiturprüfungsordnung).
- Für Sport und für das Ersatzfach gilt: Wird ein oder mehr als ein Kurs eingebracht, so ist jeweils der zuletzt belegte Kurs einzubringen.

## **Abiturprüfungsordnung vom 14. Juli 1999**

(s. Amtsblatt Nr. 11/99, S. 305 ff)

### **§10 Qualifikation im Grundfachbereich**

- (6) In Sport können höchstens drei Kurse eingebracht werden. War der Prüfling vom Sportunterricht befreit und musste stattdessen ein anderes Grundfach belegen, können bis zu vier Kurse dieses Faches eingebracht werden.

### **§12 Umfang und Gliederung der Abiturprüfung - mündliches Prüfungsfach (viertes Prüfungsfach)**

- (4) Sport kann nicht viertes Prüfungsfach sein.

## 1.2 Informationsblatt für Schülerinnen und Schüler zum Belegen des Grundfaches Sport

<b>Stundenzahl</b>	<b>Sportarten</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Stunden pro Woche</li> <li>• vorwiegend praxisorientiert</li> </ul>	<b>Gruppe A</b>	Gymnastik u. Tanz, Leichtathletik, Schwimmen, Turnen
	<b>Gruppe B</b>	Basketball, Fußball, Handball, Volleyball
	<b>Gruppe C</b>	Badminton, Hockey, Judo, Rudern, Skilauf, Tennis, Tischtennis, evtl. weitere Sportarten

<b>Kursprogramm Grundfach Sport</b>				
<b>11/1</b>	<b>THEMENORIENTIERTER FITNESSKURS</b>			
	<b>Ausgewählte Inhalte aus den Bereichen</b>			
	aerobe Ausdauer	Kraft und Kraftausdauer	Koordination	
<b>11/2 - 13</b>	<b>Verbindliche Inhalte aus 3 Sportarten</b>			
	1 Sportart der Gruppe A	1 Sportart der Gruppe B	1 weitere Sportart aus Gruppe A oder Gruppe B oder Gruppe C	Vertiefung der Inhalte in einer der gewählten Sportarten
	auf Kursniveau 1	auf Kursniveau 1	auf Kursniveau 1	auf Kursniveau 2
	Die drei verschiedenen Sportarten können im Verlauf der Hauptphase einzeln (halbjahresweise oder epochal) oder nebeneinander unterrichtet werden.			

<b>Kursnote im Grundfach Sport</b>	<b>Qualifikation im Grundfachbereich</b>
<b>Basis der Sportnote</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• im Gf Sport Einbringen von höchstens 3 Kursen aus dem Bereich der Hauptphase</li> <li>• Kurs 13 muss beim Einbringen enthalten sein</li> <li>• das Gf Sport kann nicht 4. Prüfungsfach (mdl. Prüfung) in der Abiturprüfung sein</li> </ul>
<p>Sportpraktische Fähigkeiten und Fertigkeiten (Sachkompetenz) ⇒ Überprüfung in der Abschlussprüfung ⇒ andere Leistungsnachweise</p> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p style="text-align: center;"><b>weitere Gesichtspunkte:</b> (Modifizierung der Sportnote bis zu einer Notenstufe)</p> <p style="text-align: center;">Methoden- und Sozialkompetenz, Lernvoraussetzungen, Lernfortschritt, Leistungswille</p>	



### 1.3 Beispiele zur Organisation von Sportkursprogrammen

Das Angebot von Sportkursprogrammen, die Organisation und die Durchführung des Sportunterrichts an einer Schule werden weitgehend von den personellen, materialen und organisatorischen Voraussetzungen der Schule bestimmt. Die Wünsche der Schüler **sollen** dabei berücksichtigt werden.

Jedes Sportkursprogramm für den Verlauf der Oberstufe umfasst den themenorientierten Fitnesskurs in 11/1 sowie die Ausübung von zwei Sportarten auf Kursniveau 1 und einer Sportart auf Kursniveau 1 und 2 im Verlauf von 11/2 - 13.

Die einzelnen Sportarten können im Verlauf der Hauptphase einzeln (halbjahresweise oder epochal) oder nebeneinander / parallel unterrichtet werden.

Im Folgenden werden drei Beispiele gezeigt und erläutert, die Organisationsmodelle des Unterrichts in der Hauptphase darstellen und die vorgenannten Bedingungen erfüllen:

- die Beispiele 1 und 2 stellen den halbjahresweisen Unterricht in einer Sportart und den in zwei Sportarten gegenüber, wobei diese entweder parallel oder epochal unterrichtet werden.
- Beispiel 3 zeigt die Möglichkeit der Integration eines Skikurses innerhalb der Hauptphase auf.

**Beispiel 1:** Unterricht **halbjahresweise (h.jw.)-einzeln** oder **halbjahresweise-parallel** bei gleicher Sportartenkombination

	<b>h.jw.-einzeln</b>	<b>h.jw.-parallel</b>	
11/1	Themenorientierter Fitnesskurs		
11/2	Tu	Bb	Tu
12/1	La	Bb	Tu
12/2	Bb	Bb	La
13	Bb	Bb	La

	<b>h.jw.-einzeln</b>	<b>h.jw.-parallel</b>	
11/1	Themenorientierter Fitnesskurs		
11/2	Gy/Ta	Vb	Gy/Ta
12/1	Badm	Vb	Gy/Ta
12/2	Vb	Vb	Badm
13	Vb	Vb	Badm

Die genannten Sportarten sind willkürlich gewählt.

Organisationsmodell: **halbjahresweise-einzeln**

- Die halbjahresweise Anordnung der Sportkurse ist organisatorisch leicht zu gestalten.
- Sie bietet eine zeitliche Konzentration auf eine bestimmte Sportart im Halbjahr.
- Der Folgekurs schließt in diesem Modell direkt an den vorhergehenden Kurs an, da so eine kontinuierliche Vertiefung des Lernens erreicht wird.

Organisationsmodell: **halbjahresweise-parallel**

- Dieses Modell bietet eine lange Kontinuität im Lernprozess einer Sportart als Schwerpunkt.
- Durch das parallele Unterrichten zweier Sportarten erfolgt eine ausgewogene Belastung.
- Bei der Benotung wird jede Sportart mit 50 % gewichtet.
- Der Unterricht in zwei Sportarten in der Jahrgangsstufe 13 bietet eine ausgewogene Lösung in Hinblick auf das verpflichtende Einbringen des Kurses 13.

**Beispiel 2:** Unterricht **halbjahresweise-einzeln** oder **epochal-einzeln** bei gleicher Sportartenkombination

	hjew.-einzeln	epochal-einzeln
11/1	Themenorientierter Fitnesskurs	
11/2	Tu	Tu ----- La
12/1	La	Tu ----- La
12/2	Bb	Bb
13	Bb	Bb

Die genannten Sportarten sind willkürlich gewählt.

Organisationsmodell: **epochal-einzeln**

- Das epochale Modell ermöglicht innerhalb eines Halbjahres eine höhere Flexibilität bei der Gestaltung des Unterrichts (z. B.: Wetterabhängigkeit beim Unterrichten in Leichtathletik, Belegungsprobleme der Hallen und Schwimmbäder usw.).
- Dieses Modell gestattet, dass Sportarten anteilmäßig nicht gleich gewichtet innerhalb eines Halbjahres unterrichtet werden müssen. Am Ende der Hauptphase muss aber gewährleistet sein, dass die Anteile der gewählten Sportarten den Vorgaben des Lehrplans und der Landesverordnung entsprechen.
- Bei der Festlegung der Kursnote sind die einzelnen Sportarten entsprechend ihres Anteils an der Unterrichtszeit im Verlauf des Halbjahres zu gewichten.

**Beispiel 3:** Organisationsmodell für das Einbringen eines Skikurses

11/1	Themenorientierter Fitnesskurs
11/2	Ski / Fitness
12/1	La
12/2	Vb
13	Vb

11/1	Themenorientierter Fitnesskurs
11/2	La
12/1	Bb
12/2	Ski / La
13	Bb

Die genannten Sportarten sind willkürlich gewählt.

- Der Skikurs sollte möglichst im 1. Halbjahr der Hauptphase (11/2) durchgeführt werden.
- Der Unterricht in diesem Halbjahr sollte hohe konditionelle Anteile beinhalten.
- Er kann auch mit diesen Anteilen an eine der beiden anderen gewählten Sportarten angelehnt werden.
- Die Benotung des Skikurses ist mit mindestens 50 % bei der Halbjahresnote zu berücksichtigen.

## **1.4 Beispiele für eine Grobplanung von Sportkursen in Einführungs- und Hauptphase**

### **1.4.1 Themenorientierter Fitness-Kurs in 11/1**

#### **1.4.1.1 Themenorientierter Fitness-Kurs - Programm 1**

#### **1.4.1.2 Themenorientierter Fitness-Kurs - Programm 2**

### **1.4.2 Individualsportarten der Gruppe A**

#### **1.4.2.1 Gymnastik und Tanz**

#### **1.4.2.2 Leichtathletik**

#### **1.4.2.3 Schwimmen**

#### **1.4.2.4 Turnen**

### **1.4.3 Mannschaftsspiele der Gruppe B**

#### **1.4.3.1 Basketball**

#### **1.4.3.2 Fußball**

#### **1.4.3.3 Handball**

#### **1.4.3.4 Volleyball**



### 1.4.1 Themenorientierter Fitness-Kurs in 11/1

#### 1.4.1.1. Verlaufsplan für einen themenorientierten Fitness-Kurs in 11/1: Programm 1

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Ausdauer</b>	Laufen mit Gehpausen (Minutenläufe)	Laufen / Radfahren in 2er-Grp.	Orientierungslauf im Gelände oder Fahrtspiel	Laufen einer längeren Strecke oder Zeit	Überprüfung: z. B. Laufabzeichen, 12-Min.-Test							
<b>Kraftausdauer (KA)</b>						Üben mit Kurzhalten o.Ä. (Bodystyling)	Zirkeltraining → KA	Stationsbetrieb → KA	Überprüfung: Zirkel o. Kond.-test			
<b>Koordination</b>						Erlernen neuer Bewegungen zur Verbesserung der Kraftausdauer <ul style="list-style-type: none"> <li>auf Funktionalität und korrekte Ausführung achten</li> </ul>				Balancieren mit u. auf starren u. beweglichen Geräten	Handstand als turnerische Balancesituation	Überprüfung der Balancefähigkeit
<b>Methodenkompetenz</b>	Lauftraining (Einführung bzw. Vertiefung): Ausrüstung, Pulsfrequenzmessung, Aufwärmen, Dehnen, Methoden des Ausdauertrainings, Cool-down, ...					Grundlagen des Krafttrainings Prinzipien des Zirkeltrainings			Testverfahren	theoretische Grundlagen des Balancierens		
<b>Sozialkompetenz</b>	Organisation in geeignete Laufgruppen, Partnerarbeit, gegenseitige Rücksichtnahme, ...					gegenseitige Unterstützung bei Durchführung und Kontrolle durch Partner				gegenseitige Hilfe bzw. Sicherung		

### 1.4.1.2 Verlaufsplan für einen themenorientierten Fitness-Kurs in 11/1: Programm 2

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Ausdauer</b>		Skaten einer längeren Strecke	Einführung in Trimmathlon bzw. Triathlon			Überprüfung der Ausdauer						Frisbee
<b>Kraftausdauer (KA)</b>							Einführung in Benutzung eines Fitnessstudios u. Fitnessstudio in der eigenen Halle	Zirkeltraining → KA	Überprüfung: Zirkel o. Kond.-test			
<b>Koordination</b>	Einführung in Inline-Skaten Fallen, Bremsen, Slalomfahren, ...		Verbesserung der Technik Schwimmen, Radfahren, Laufen				Erlernen neuer Bewegungen zur Verbesserung der Kraftausdauer				Jonglieren	Wurftechniken
<b>Methodenkompetenz</b>	Einführung in Skaten: Ausrüstung, Streckenwahl, safer Skaten, ...		Einführung in Triathlontraining: Ausrüstung, Pulsfrequenz, Dehnen, Aufwärmen, Sicherheitsfragen, Methoden des Trainings, Cool-down				Grundlagen des Krafttrainings Umgang mit Fitnessgeräten Prinzipien des Zirkeltrainings				theoret. Grundlagen des Jonglierens	Spielregeln
<b>Sozialkompetenz</b>	Laufen in Gruppen, gegenseitige Rücksichtnahme		Partner- und Gruppenarbeit				gegenseitige Unterstützung bei Durchführung und Kontrolle durch Partner					faieres Spiel

Anstelle einer Einführung in Triathlon kann auch eine Unterrichtseinheit Aerobic in das Programm eingebaut werden. Statt einer Vorstellung von Jonglieren und Frisbee kann die Unterrichtszeit auch für eine Disziplin verwendet werden.





## 1.4.2 Individualsportarten der Gruppe A

### 1.4.2.1 Verlaufsplan für ein Kurshalbjahr Gymnastik und Tanz

In den Verlaufsplänen für Gymnastik und Tanz wird je eine Unterrichtseinheit für Aerobic und Rhythmische Gymnastik exemplarisch vorgestellt.

*Aerobic* ist als Mischform von Gymnastik und Tanz interessant. Es beinhaltet zum einen eine tänzerische Komponente, da Bewegungselemente aus dem Jazz Dance verwendet und die kreativen Fähigkeiten der Schülerinnen und Schüler geschult werden. Zum anderen enthält es eine gymnastische Komponente, denn die Bewegungen können zweckorientiert zur Entwicklung der Kraft und der Kraftausdauer ausgeführt werden.

Auch die *Rhythmische Gymnastik* beinhaltet diese beiden Komponenten. Hinzu kommt das Erlernen der für die Handgeräte typischen technischen Fertigkeiten und das Experimentieren mit ihnen.

Der *Verlaufsplan für Aerobic* umfasst 6 Einzelstunden. Unterrichtsziel ist eine Pflichtübung, die von den Schülerinnen und Schülern durch einen freien Gestaltungsteil ergänzt wird. Je nach Leistungsstand kann dieser freie Gestaltungsteil aus den vorgegebenen Elementen des Pflichtteils in neuer Zusammensetzung oder aus beliebigen neuen Elementen bestehen.

Der *Verlaufsplan für Rhythmische Gymnastik* umfasst 6 Einzelstunden oder Teile von Doppelstunden, falls zwei Disziplinen parallel unterrichtet werden. Das Unterrichtsziel ist ein Pflichtprogramm mit Handgerät. Als Vorschlag für das vorgestellte Pflichtprogramm mit dem Band dient die Übung der Schwierigkeitsstufe L3 des DTB, S.27 (s. Literaturverzeichnis).

Das Pflichtprogramm, das für die Einzelvorführung konzipiert wurde, kann durch eine (Einzel- oder Gruppen-) Gestaltung ergänzt werden, wenn zusätzliche Stunden zur Verfügung stehen.

### 1.4.2.1 Aerobic

#### Empfehlungen für die Erarbeitung einer Unterrichtseinheit im Bereich Kondition

UE	Unterrichtsinhalte	
1	<p>Information geben über</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Organisation</li> <li>- Ausrüstung</li> <li>- Musik</li> <li>- Handzeichen</li> <li>- physiologisch richtige Körperhaltung</li> <li>- Partner- und Gruppenarbeit</li> </ul> <p>Kontrollbogen führen in allen Stunden</p>	<p>Einführung ausgewählter Einzelemente des Pflichtprogramms (Basiskombination Teil A)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ohne Armbewegungen</li> <li>- low impact</li> </ul> <p>Bewegungsaufgabe: Verbindung von 4 Einzelementen in einer selbstgewählten Abfolge (evtl. mit Partnerin oder in der Kleingruppe)</p> <p>Pulsfrequenzmessung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ruhepuls</li> <li>- Belastungspuls</li> <li>- Erholungspuls</li> </ul>
2	<p><b>Prinzipien des methodischen Aufbaus einer Aerobic-Trainingseinheit kennen lernen.*</b></p> <p>Warm-Up:</p> <p>Hauptphase: Prinzipien des Aufbaus einer Kombination kennen lernen: 4x8 beats = 1 Block mehrere Blöcke = eine Kombination</p> <p>Cool-down:</p> <p>Kontrollbogen führen</p>	<p>am Beispiel: Wiederholung der bereits erlernten Einzelemente (low impact) mit Armbewegungen Erlernen weiterer Elemente</p> <p>Basiskombination Teil A: Üben der erlernten Einzelemente in Blöcken (high impact)</p> <p>Kräftigungs- und Dehnübungen</p>

UE	Unterrichtsinhalte	
3	Schulung des Bewegungsge- dächtnisses  Prinzipien der Gestaltung er- kennen:	Wiederholung der Basiskombination Teil A  Variationen der Basiskombination durch - unterschiedliche Raumwege (Teil B) - unterschiedliche Reihenfolge der Elemente (Teil C) - unterschiedliche Intensität (Teil D)
4	Gruppenarbeit Reproduktion  Anwendung der Gestaltungs- prinzipien: Kreativitätsförderung  differenzierte Lernziel- Anforderungen  kognitiver Bereich	Bewegungsaufgaben in der Kleingruppe: - selbstständiges Üben der Basiskombination (Teil A-D) in der Kleingruppe (evtl. mit Arbeitsblatt)  - Gestaltung (insgesamt 2-4 Blöcke im Anschluss an die Basis- kombination Teil A-D) als Variation als Komposition abhängig vom Leistungsstand der Kleingruppe  evtl. schriftliche Fixierung der Gestaltung (Fachtermini)
5	Gruppenarbeit Kreativitätsförderung	Üben der Basiskombination und Gestaltung in der Gruppe
6	Eigenrealisation	Leistungsmessung

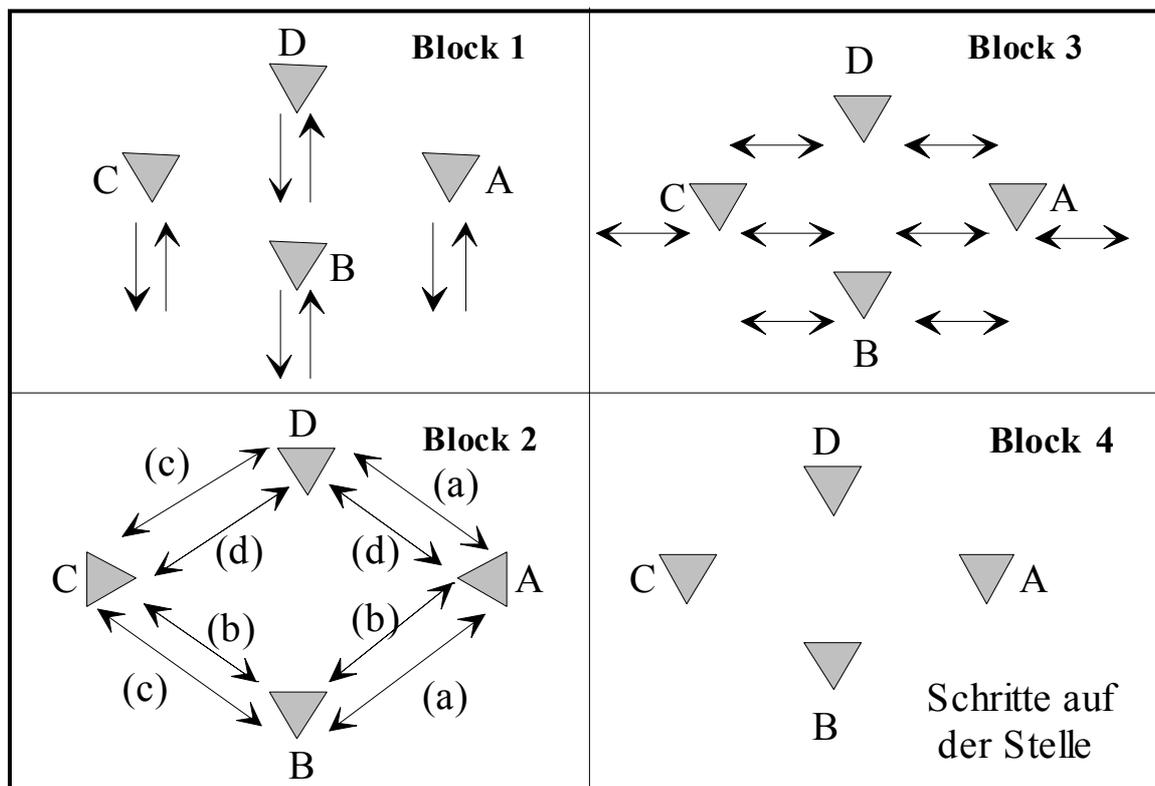
\* Alle Aerobicstunden werden nach diesem Prinzip aufgebaut, wobei Kräftigungsübungen z. B. mit Thera-  
band, Handgewichten, Tubes, ... immer durchgeführt werden sollten (Fitnessprogramm).

# Basiskombination

## Teil A

<p><b>Block 1</b></p> <p>1-8 march vw/rw          1-8 Wiederholung          1-4 tap re/li          5-8 2x hop          1-8 Wiederholung</p>	<p><b>Block 3</b></p> <p>1-4 grapevine nach re          5-8 2x jacks          1-8 2x grapevine nach li          1-4 2x jacks          5-8 grapevine nach re          1-8 4x lunges re/li</p>
<p><b>Block 2</b></p> <p>1-4 side steps nach re          5-8 side steps nach li          1-8 Wiederholung nach li          1-4 V-step          5-8 turn          1-8 Wiederholung</p>	<p><b>Block 4</b></p> <p>1-2 squat re          3-4 hop          5-6 squat li          7-8 hop          1-8 4x step touch          1-8 Wiederholung squat / hop          1-8 Wiederholung step / touch</p>

## Teil B: Variation der Raumwege



## Teil C: Variation der Reihenfolge

<b>Block 1</b>		<b>Block 3</b>	
1-8	march vw/rw	1-4	grapevine nach re
1-4	tap re/li	5-8	2x jacks
5-8	2x hop	1-4	grapevine nach li
1-8	march vw/rw	5-8	2x lunges
1-4	tap re/li	1-4	2x lunges
5-8	2x hop	5-8	grapevine nach li
		1-4	2x jacks
		5-8	grapevine nach re
<b>Block 2</b>		<b>Block 4</b>	
1-4	side steps nach re	1-2	squat re
5-8	side steps nach li	3-4	hop
1-4	V-step	5-8	2x step touch
5-8	turn	1-2	squat li
1-4	side steps nach li	3-4	hop
5-8	side steps nach re	5-8	2x step touch
1-4	V-step	1-8	Wiederholung re
5-8	turn	1-8	Wiederholung li

## Teil D: Variation der Intensität

<b>Block 1</b>		<b>Block 3</b>	
1-8	<b>jogging</b> vw/rw	1-4	grapevine <b>high</b> nach re
1-8	Wiederholung	5-8	2x jacks
1-4	<b>hop mit kick sw</b>	1-8	2x grapevine <b>high</b> nach li
5-8	<b>2x jumps</b>	1-4	2x jacks
1-8	Wiederholung	5-8	grapevine <b>high</b> nach re
		1-8	4x <b>air-lunges</b> re/li
<b>Block 2</b>		<b>Block 4</b>	
1-4	side steps <b>high</b> nach re	1-2	squat <b>high</b> re
5-8	sidesteps <b>high</b> nach li	3-4	hop
1-8	Wiederholung nach li	5-6	squat <b>high</b> li
1-4	2x <b>skate</b>	7-8	hop
5-8	turn	1-8	4x step touch <b>mit hop</b>
1-8	Wiederholung	1-8	Wiederholung squat / hop
		1-8	Wiederholung step / touch

### 1.4.2.1 Rhythmische Gymnastik mit einem Handgerät nach Wahl

(hier: Band)

UE	Unterrichtsinhalte
1	Übungen zur Körperwahrnehmung Exercises zur Schulung der Körperhaltung Gymnastische Grundformen (Gehen, Laufen, Federn, Hüpfen) Handhabung des ausgewählten Handgeräts Band Experimentieren mit dem Band
2	Wiederholung der gymnastischen Grundformen Auswahl weiterer gymnastische Grundformen (z.B. Drehungen, Wellen, Stände, Gleichgewichtselemente, Sprünge) Erlernen ausgewählter technischer Fertigkeiten des Handgeräts Band: - frontaler Kreisschwung - vertikaler Achterschwung - vertikale und horizontale Schlangen - vertikale und horizontale Spiralen
3	Üben ausgewählter Fertigkeiten mit dem Handgerät in Verbindung mit gymnastischen Grundformen Variieren und Kombinieren unter Berücksichtigung ausgewählter Gestaltungsprinzipien, z.B. - Variation der Raumwege - Bewegungsformen gemeinsam mit dem Partner - Bewegungsformen in der Kleingruppe - ...
4	Erlernen und Üben des Pflichtprogramms: - Reihenfolge - Raumwege
5	Üben des Pflichtprogramms Verbesserung der Technik
6	Vorführung und Benotung

### 1.4.2.2 Verlaufsplan für ein Kurshalbjahr Leichtathletik

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	Methoden-Kompetenz	Sozial-kompetenz
<b>Sprint Hürden</b>	- fliegende Läufe  - Hürdentechnik  - Start						Wiederholung von Sprint und Hürden  ggf. Messung							Abschlussprüfung	Grundlagen des Schnelligkeitstrainings - Einführung in intensive Intervallmethode - Wiederholungsmethode
<b>Sprung</b>				<u>Weitsprung</u> - allgemeine Sprungschulung - Technikverbesserung				<u>Hochsprung</u> - allgemeine Sprungschulung - Technikverbesserung			Wiederholung in Hinblick auf die Abschlussprüfung	Grundlagen des Sprungkrafttrainings			
<b>Stoß Wurf</b>	<u>Kugelstoß</u> vom Standstoß zum Stoß aus dem Angehen und Angleiten			<u>Speerwerfen</u> - Einführung mit Hilfsgeräten - Zielwürfe und Technikschulung			Wiederholung Kugelstoß  ggf. Messung	- Speerwerfen auf Weite <i>oder</i> - evtl. Einführung in das Diskuswerfen				Schulung des Bewegungsehens  Grundlagen des Krafttrainings  Organisation und Durchführung eines Zirkeltrainings			
<b>Ausdauer</b>	Verbesserung der aeroben / anaeroben Ausdauer als durchgängiges Ziel											Dauermethoden Intervallmethoden Organisation von Lauftraining	Üben mit - Partner - in Gruppen		

## 1.4.2.3 Verlaufsplan für ein Kurshalbjahr Schwimmen

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Kondition</b>	<p>Verbesserung der <b>aeroben</b> und <b>anaeroben Ausdauer</b>  durch Schwimmen langer Strecken ohne Zeitdruck bzw.  kurzer Intervalle mit Intensitäts- oder Zeitlimits  Verbesserung der Kraftausdauer  Dauermethode und Intervallmethoden</p>											
<b>Technik</b>	Wiederholung Brustschwimmen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Start</li> <li>• Wende</li> <li>• Tauchzug</li> </ul>	Wiederholung Kraul- und Rückenschwimmen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Start</li> <li>• Wende</li> </ul>	Kombinationsschwimmen mit Hinführung zum Delphinschwimmen  Überprüfung verschiedener Lagen auf Zeit				Lagen- schwimmen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Start</li> <li>• Wende</li> </ul> Überprüfung des Lagenschwimmens <ul style="list-style-type: none"> <li>• auf Technik</li> <li>• auf Zeit</li> </ul>				Ein- führung in Springen <i>oder</i> Wasser- ball <i>oder</i> Staffel	
Schwerpunkte: Atmung - Gleiten - Koordination												
<b>Rettungsschwimmen</b>	Einführung in Tauchen - Streckentauchen - Tauchen nach Gegenständen			Transportschwimmen  Abschleppen				ggf. Befreiungsgriffe Maßnahmen des Rettens und Wiederbelebens				
<b>Regelkunde</b>	Bade- regeln	Kenntnis wichtiger Wettkampfbestimmungen										

### 1.4.2.4 Verlaufsplan für ein Kurshalbjahr Turnen

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Kondition</b>	Einführung in Dehngymnastik		Übungen zur Verbesserung der Körperspannung	Einführung in Zirkeltraining		Seilspringen		Dehnen und Kräftigen mit Partnerübungen	selbständiges Aufwärmen mit speziellen Dehn- und Kräftigungsübungen			Gymnastik mit Musik
<b>Bewegungs-Erfahrungen</b>	Hindernisturnen	Schwingen am Tau	Schwingen an Reck und Barren		Aufgänge am Barren	Rolle vw. am Barren	Verbindung bzw. Übung am Barren		Überprüfung: Verbindung <i>oder</i> Übung am Barren			Geräte-landschaft
<b>Techniken/Fertigkeiten</b>	Wiederholung: Rollen am Boden	Handstand als Balanceproblem	Überschläge auf Weichbodenberge am Boden ggf. als Abgang von Geräten			Stützsprung Hocke am Kasten am Pferd  ggf. Hocke als Abgang			Überprüfung: Stützsprung Hocke			Springen am Mini-trampolin
<b>Bewegungs-Gestaltung</b>						Kürübung am Boden aus mindestens 4 Elementen  Überprüfung			Bewegungskomposition mit Partner / in Gruppen mit / ohne Musik z.B. am Boden oder an Gerätebahnen			
<b>Regel- und Materialkunde</b>	Turnsprache: z.B. Übungsbezeichnungen, ...					Einblick in Aufbau und Bewertung von Turnübungen		Anleitung zu selbständigem Üben in Kleingruppen mit gegenseitiger Hilfe bzw. Sicherung				
<b>Helfen/Sichern</b>	Hilfe- und Sicherheitsstellung: Helfergriffe, Gefahren, ...											

### **1.4.3 Mannschaftsspiele der Gruppe B**

**1.4.3.1 Planung eines Kurshalbjahres Basketball - Kurs 1  
Planung eines Kurshalbjahres Basketball - Kurs 2**

**1.4.3.2 Planung eines Kurshalbjahres Fußball - Kurs 1**

**1.4.3.3 Planung eines Kurshalbjahres Handball - Kurs 1  
Planung eines Kurshalbjahres Handball - Kurs 2**

**1.4.3.4 Planung eines Kurshalbjahres Volleyball - Kurs 1  
Planung eines Kurshalbjahres Volleyball - Kurs 2**

Die im Folgenden für verschiedene Mannschaftsspiele aufgezeichneten Unterrichtshalbjahre stellen Modelle für die Planung von Kurshalbjahren dar, in welche die im Lehrplan genannten Ziele eingearbeitet sind.

Die Planung der Unterrichtshalbjahre bezieht sich jeweils auf eine Anzahl von 12 Doppelstunden (Unterrichtseinheiten - UE) und ist nur als eine Groborientierung zu betrachten.

Die endgültigen Inhalte der Kurshalbjahre ergeben sich aus den Lernvoraussetzungen der jeweiligen Lerngruppe.

### 1.4.3.1 Planung eines Kurshalbjahres Basketball (Kurs 1)

UE	Unterrichtsinhalte
1	Feststellen der Eingangsvoraussetzungen; Information über Inhalte und Notengebung Übungsformen zu Abspiel / Fangen, Dribbling (mit Stop und Sternschritt) sowie zum Korbleger Anwendung der o.a. Grundfertigkeiten im Spiel, je nach Fertigkeitsniveau in Gleichzahl oder in Überzahl; Beachtung der Regeln: Fortbewegung mit dem Ball, Kontaktregel (= Foulregel)
2	Dribbling mit Tempo- / Richtungswechsel; Korbleger aus dem Zuspiel / Dribbling Schwerpunkte: Freilaufen, give and go, Ziehen zum Korb und Korbleger, Schulung des individuellen Abwehrverhaltens
3	Komplexübungen zur Festigung von Passen, Dribbling und Wurf; Positionswurf Spielsituation: 2:2 (+2) oder 3:3 (+2), je nach Zahl der Körbe; Schwerpunkte: s. UE 2, Beachtung der 3-Sekunden-Regel, Kontaktregel, Finten
4	Schulung des organisierten Schnellangriffs
5	Wiederholung des Schnellangriffs Festigung taktischer Fähigkeiten in der Spielsituation 3:3 (+2) Schwerpunkt: Schulung des Rebound-Verhaltens
6	Überprüfung der technischen Grundfertigkeiten in einer Komplexübung Festigung der Spielsituation 3:3 (+2)
7	Fußtechnik zu Blocken / Abrollen Anwendung des Blocks als direkter Block bei zunächst passiver Verteidigung; Schwerpunkte: Blockposition und Timing, Beachtung der Kontaktregel
8	Festigung der Grundfertigkeiten in spielnahen Situationen Spielsituation: 4:4 (+2); Anwendung des direkten Blocks; Entwicklung des indirekten Blocks
9	Festigung der Grundfertigkeiten in spielnahen Situationen Entwicklung der Spielsituation 4:4 (+1) zum Spiel 5:5 Schwerpunkte: Spielorganisation - Positionsangriff, ..., individuelle Korrektur
10	Sprungwurf aus dem Stand Einführung der Ball-Raum-Verteidigung (2:1:2)
11	Abschlussprüfung: Überprüfung der technischen Fertigkeiten, Bewertung des Spielverhaltens im Spiel 5:5, evtl. in spielnahen Situationen
12	Basketballturnier zum Abschluss des Kurshalbjahres

### **1.4.3.1 Planung eines Kurshalbjahres Basketball (Kurs 2)**

Der Unterricht in Kurs 2 dient insbesondere der Festigung und Weiterentwicklung der bis dahin erworbenen technischen Fertigkeiten und taktischen Fähigkeiten sowie deren Anwendung in vielfältigen Situationen bei stärkerer Akzentuierung der aktiven Verteidigungsarbeit, z. B.

- Verbesserung der Grundtechniken
  
- beidseitige Ausbildung:  
Dribbling links / rechts  
Korbleger links / rechts  
...
  
- Abbau des Übens mittels Überzahl
  
- Anwendung des Erlernten vorwiegend im Spiel 5:5
  
- über die Gruppen- zur Mannschaftstaktik
  
- Einführung weiterer Angriffs- und Verteidigungssysteme sowie Schulung von Spielzügen
  
- Ausbau der Regelkenntnis, Ausüben der Schiedsrichterfunktion

### 1.4.3.2 Planung eines Kurshalbjahres Fußball (Kurs 1)

UE	Unterrichtsinhalte
1	Information über Inhalte, Ablauf, Benotung etc; Feststellung der Eingangsvoraussetzungen Individualtechnik: Übungsformen zur Ballgewöhnung, Ballan- und -mitnahme, zum Ballführen, einfache Torschussübungen; Spiel mit kleinen Mannschaften (3-4) auf relativ großem Feld auf 2 Tore
2	Individualtechnik: Festigung fußballspezifischer Fertigkeiten incl. Finten wie 'Übersteiger', 'Lokomotive', Pass mit Innen-/ Außenseite, Innen-/ Vollspannstoß, Jonglieren, Ballführen, Kopfball ... Komplexere Torschussübungen (nach Dribbling, Zuspiel, 16er- aus ...) Freilaufen und Anbieten, 3:1 im abgesteckten Viereck ca. 16x16m; Spiel 4:4, 5:5 (Kleinfeld)
3	Freilaufen und Anbieten, individuelles Abwehrverhalten, Gruppentaktik 3:1, 4:2, 5:2 (je nach Fertigniveau frei, mit 2 Kontakten, direkt); 6:6, 7:7 (halbes Spielfeld)
4	Freilaufen und Anbieten, Umschalten von Angriff auf Abwehr Einführung Überslagspiel 3:3:3 (Kleinfeld) - anfangs 2 TW, 1 V, dann 1 TW, 2 V Spiel 3+1+1 : 3+1+1 (3 Angreifer, 1 V, 1TW; die Spieler dürfen ihre Feldhälfte nicht verlassen) Spiel 3:3 bis 5:5 auf 3 oder 4 Tore
5	Individualtechnik und -taktik: Vorbereitung auf Überprüfung 3:1, 4:2, 5:2, Freilaufen, Anbieten, Abwehrverhalten, Passtechnik; Einführung 11:11 (4-3-3-System mit Manndeckung)
6	Überprüfung der Individualtechnik und -taktik wie UE 5 Spiel 11:11 (4-3-3 mit Libero vor oder hinter der Abwehr)
7	Zweikampfverhalten: 'Antennenspiel' 2+1 : 2+1; 2+2 : 2+2; 3+2 : 3+2 (Antennen: am Ort bleibende Anspielstationen) Spiel 1:1 (ohne/mit Torabschluss); Spiel 11:11; Einführung der kombinierten Mann-Raum-Deckung
8	Individualtechnik: Kopfballtraining, Torwarttraining Fußballspezifische Kondition: Parteball 5:5 im Halbfeld ohne Tore (etwa 5x1 min, Pause 3') frei, 3 Kontakte, 2 Kontakte, direkt, mit Manndeckung; Spiel 5:5 mit einem neutralen Anspieler auf 2 Tore (Kleinfeld)
9	Mannschaftstaktik: Spiel 5:5 oder 6:6 auf 1 Tor (Großfeld), gestellte Situationen und Standardsituationen (Einwurf, Eckstoß, Freistoß); Angriffs- und Abwehrverhalten im Mann-, Raum- und kombinierten Deckungssystem; Spiel 11:11 mit vorgegebenem Deckungssystem
10	Situative Anwendung der Gruppentaktik bei Über- / Unterzahl 5:3, 5:4, ...; Gleichzahlspiele (Kleinfeld) mit 'Joker', dessen Tore doppelt/dreifach zählen; Angriff: Abwehr auf 1 Tor; Standardsituationen wie in UE 9; Spiel 11:11 mit vorgegebenem Deckungssystem
11	Abschlussprüfung: Überprüfung des Spielverhaltens 11:11, ggf. in spielnahen Situationen
12	Abschlussturnier

### 1.4.3.3 Planung eines Kurshalbjahres Handball (Kurs 1)

UE	Unterrichtsinhalte
1	Information über Inhalte, Ablauf, Benotung etc., Feststellung der Eingangsvoraussetzungen (technische Fertigkeiten und taktische Fähigkeiten), Spiel
2	Wiederholung und Festigung handballspezifischer Fertigkeiten (Fangen, Werfen, Zuspiel, Dribbling etc.) in spielnahen Komplexübungen Spiel in reduzierter Form: 4:4, 5:5
3	Wiederholung und Festigung der Wurfarten: Schlagwurf und Sprungwurf in spielnahen Komplexübungen Spiel 5:5, 6:6
4	Einführung / Schulung des Positionsangriffs (bis zu 6:0) mit Hilfe des Parallelstoßes als taktischem Angriffsmittel, Einführung über Überzahlsituationen, z.B. 2:1, 3:2, 4:3 Schulung des individuellen Abwehrverhaltens: Blocken, Heraustreten etc. Spiel 5:5, Anwendung des Parallelstoßes und des individuellen Abwehrverhaltens
5	Einführung / Wiederholung des Fallwurfs Schulung des Kreisspiels in reduzierter Spielform: 4:3, 4:4 Spiel 5:5, 6:6
6	Schulung des Kreisspiels und Einführung der Angriffsformation 5:1 Spiel 6:6
7	Leistungsfeststellung: Überprüfung der technischen Grundfertigkeiten (Parcours) sowie des individuellen Abwehrverhaltens und des gruppentaktischen Angriffsverhaltens (Stoßen) in reduzierter Spielform (5:4 oder 4:4) Spiel 6:6
8	Wiederholung und Schulung des individuellen Abwehrverhaltens, z.B. Blocken des Wurfarmes, Orientieren zum Ball, Heraustreten, Schieben, Aufbau eines Deckungsdreiecks etc.; Erarbeitung der Abwehrformation 6:0 Spiel 6:6
9	Einführung und Schulung des Gegenstoßes einfach: 1:0, 2:0, 2:1 Spiel 6:6
10	Wiederholung und Festigung der erarbeiteten technischen und taktischen Lerninhalte Spiel 6:6
11	Überprüfung von technischen Fertigkeiten in spielnahen Komplexübungen oder Parcours Überprüfung taktischer Fähigkeiten in reduzierter Spielform (z.B. 4:4) Prüfungsspiel 5:5 oder 6:6
12	Abschlussturnier

### 1.4.3.3 Planung eines Kurshalbjahres Handball (Kurs 2)

UE	Unterrichtsinhalte
1	Wiederholung der Grundtechniken und taktischen Fähigkeiten aus Kurs 1, z.B. Abwehrverhalten, Parallelstoß, Angriffs- und Abwehrformationen Spiel 5:5, 6:6
2	Wiederholung Fallwurf; evtl Prüfung Fallwurf, Techniküberprüfung Spiel in reduzierten Formen: 4:4, 5:5; Spiel 6:6
3	Erarbeitung der gruppenspezifischen Angriffshilfen Kreuzen und Wechsel (Positionswechsel) und deren häufige Anwendung in reduzierten Spielformen 4:3, 4:4 (Automatisation) Spiel 5:5, 6:6
4	Erarbeitung der gruppentaktischen Angriffshilfe Sperren / Absetzen und deren häufige Anwendung in reduzierten Spielformen 4:3, 4:4 (Automatisation) Spiel 5:5, 6:6
5	Wiederholung des einfachen Gegenstoßes Erarbeitung des erweiterten Gegenstoßes 3:2 Anwendung der Angriffshilfen (Parallelstoß, Kreuzen, Wechsel, Sperre) beim erweiterten Gegenstoß als Entscheidungstraining Spiel
6	Weitere häufige Anwendung und Vertiefung der taktischen Angriffshilfen in reduzierten Spielformen oder im Gegenstoß als Entscheidungstraining (Automatisation) Spiel 6:6
7	Prüfung der Angriffshilfen in reduzierter Spielform und / oder im erweiterten Gegenstoß 3:2
8	Erarbeitung einer offensiven Deckungsform, z.B. 5:1 Schulung des Abwehrverhaltens im Mannschaftsblock (Schieben, außen frei, Manndeckung etc.) Spiel 6:6
9	Erarbeitung von Freiwurfvarianten als Standardsituationen im Angriff Spiel 6:6
10	Schulung des Angriffsverhaltens unter systematischer Anwendung von Angriffshilfen am Beispiel eines einfachen Spielzuges, z.B. gegen 6:0 - Deckung Spiel 6:6 (Versuch der Anwendung)
11	Überprüfung von taktischen Angriffshilfen und Abwehrverhalten in reduzierten Spielformen Prüfungsspiel 5:5, 6:6
12	Abschlussturnier

### 1.4.3.4 Planung eines Kurshalbjahres Volleyball (Kurs 1)

UE	Unterrichtsinhalte
1	Informationen zum Verlaufsplan, zur Notengebung und zu aktuellen Regeländerungen Feststellen der Eingangsvoraussetzungen; Pritschen, Baggern, Aufgabe; Spiel 3:3, 4:4
2	Verbesserung und Festigung des Pritschens (oberes Zuspiel): individuell, paarweise, in Gruppen und in spielnahen Komplexübungen Spiel 3:3, 4:4
3	Verbesserung und Festigung des Baggerns (unteres Zuspiel): individuell, paarweise, in Gruppen und in spielnahen Komplexübungen Spiel 3:3, 4:4
4	Aufgabe von oben / unten in Verbindung mit der Annahme (in Gruppen - 2, 3, 4, 5) und Zuspiel zur Position III Spiel 3:3, 4:4, evtl. 6:6
5	Einführung / Verbesserung des Angriffsschlags von Position II und IV (auch als Sprungpass im Pritschen oder als Lob) in Verbindung mit Feldabwehr ohne Block Spiel 3:3, 4:4, 6:6
6	Spielnahe Komplexübungen mit den Elementen Aufgabe, Baggern, Pritschen, Lob, Angriffsschlag Leistungsfeststellung: Zuspiel / Annahmehaggar
7	Blockspiel (Einer-Block) mit Nabsicherung (vorgezogene VI) in Verbindung mit Lob und Angriffsschlag
8	Verbesserung der Abwehr: individuell und in Gruppen spielnahe Komplexübung: Angriff gegen Feldabwehr
9	Einführung und Schulung des Seitenläuferspiels Spiel 6:6
10	Festigung aller Technikelemente; Wiederholung von Übungsformen zum taktischen Verhalten Spiel 6:6
11	Abschlussprüfung: reduzierte, spielnahe Komplexübungen Spiel 6:6
12	Abschlussspiel gegen Parallelkurs, Volleyball-AG, Kurs anderer Schule oder Abschlussturnier mit Vierer-Mannschaften

#### **1.4.3.4 Planung eines Kurshalbjahres Volleyball (Kurs 2)**

Der Unterricht im Kurs 2 kann grundsätzlich ähnlich aufgebaut sein wie im Kurs 1. Er dient insbesondere der Festigung und Weiterentwicklung der bis dahin erworbenen technischen Fertigkeiten und taktischen Fähigkeiten.

Folgende (neue) Akzentuierungen sind sinnvoll:

- Verbesserung der Grundtechniken
- Festigung des Angriffsschlages
- Formen volleyballspezifischen Konditionstrainings
- Spielaufbau über Position II, nun auch mit "Läufer I"
- Zweierblock mit Blocksicherung
- Ausbau der Regelkenntnis, Ausüben der Schiedsrichterfunktion

## **1.5 Möglichkeiten zur Nutzung des pädagogischen Freiraums**

Der pädagogische Freiraum ist in den neuen Lehrplänen von 20 % auf 40 % des Stundenansatzes ausgeweitet und an inhaltliche Optionen gebunden worden. Es wird empfohlen, etwa die Hälfte des pädagogischen Freiraums durch die Fachkonferenz gemäß den übergeordneten Zielen der gymnasialen Oberstufe und des Sportunterrichts zu verplanen. Die andere Hälfte steht den Kolleginnen und Kollegen für die individuelle Schwerpunktsetzung zur Verfügung. Damit fällt der Fachkonferenz und den einzelnen Kolleginnen und Kollegen eine besondere Verantwortung zu.

Ziel der gymnasialen Oberstufe ist es nach wie vor, sowohl die allgemeine Studierfähigkeit als auch die Studierfähigkeit für das Fach Sport / Sportwissenschaften zu erlangen, und zwar nicht nur in den Leistungsfächern, sondern auch in den Grundfächern. Es ist deshalb in die Verantwortung der Fachkonferenz und der einzelnen Lehrkraft gestellt, neben der individuellen Schwerpunktbildung bei der Auswahl der drei Pflichtsportarten unter Nutzung des pädagogischen Freiraums auf eine gewisse Breite der in der gymnasialen Oberstufe unterrichteten Sportarten zu achten.

Das kann bedeuten, auch die nicht schwerpunktmäßig gewählten Sportarten, soweit sie in den Aufnahmeprüfungen für das Studium des Faches Sport / Sportwissenschaften gefordert werden, ebenfalls im pädagogischen Freiraum zu unterrichten.

Der pädagogische Freiraum kann auch dazu genutzt werden, die Schülerinnen und Schüler mit Elementen der modernen Bewegungskultur, z. B. Inline-Skating, dem Besuch in einem Fitness-Studio oder themenorientierten Unterrichtsformen u.a., vertraut zu machen. Ferner lassen sich hier projektorientierte Arbeitsformen sowie fachübergreifender und fächerverbindender Unterricht durchführen.

Bei den folgenden Modellen sind jeweils 3 Einzeldisziplinen, 3 Spiele und ein weiterer Bereich berücksichtigt worden, sie lassen sich allerdings auch vielfach variieren.

Grundlage für die Organisationsmodelle sind die Bedingungen der Aufnahmeprüfung für das Studium des Faches Sport / Sportwissenschaften an den Universitäten Mainz, Koblenz-Landau, Saarbrücken sowie der Deutschen Sporthochschule Köln.

## Pädagogischer Freiraum: Organisationsmodelle

Organisationsmodell	Halbjahr	Sportartenwahl der Schüler gewählte Disziplin (12 UE)	<i>Freiraum Ergänzung durch Fachkonferenz (5 UE)</i>	<i>Ergänzung durch Kurslehrer (3UE)</i>
I	11/2 12/1 12/2 13	Badminton Leichtathletik Basketball  Badminton	Turnen Inline-Skating Schwimmen Volleyball	
II	11/2 12/1 12/2 13	Basketball Schwimmen Volleyball Basketball	Turnen Badminton Leichtathletik Fitnessstudio	
III	11/2 12/1 12/2 13	Schwimmen Leichtathletik Leichtathletik  Handball	Basketball Fußball Fachübergreifender Unterricht mit Biologie Turnen	







## 2 Empfehlungen zur Leistungsfeststellung

### 2.1 Allgemeine Bemerkungen

Leistungsfeststellungen gehören zum Unterricht, geben sie doch Schülerinnen und Schülern sowie den unterrichtenden Lehrkräften eine Rückmeldung darüber, ob der Unterricht erfolgreich war bzw. inwieweit die Unterrichtsziele erreicht wurden. Außerdem dokumentieren sie die Einsatzbereitschaft, den Leistungswillen und den Leistungsfortschritt der Überprüften.

Leistungsüberprüfungen beziehen sich auf den vorausgegangenen Unterricht und erwachsen aus ihm. Dabei sind der Lernstand der Gruppe und die aufgewandte Unterrichtszeit zu beachten.

Die Fachkonferenz legt auf der Basis des Lehrplans und der gültigen Bestimmungen für die jeweilige Schule einheitliche Maßstäbe für die Notengebung fest. Eine Absprache mit benachbarten Schulen ist anzustreben.

Zu Anfang des Kurses bzw. des Halbjahres informiert die Lehrkraft des jeweiligen Kurses Schülerinnen und Schüler über die Maßstäbe und Dimensionen der Leistungsbeurteilung. Sie verteilt die Leistungsüberprüfungen sinnvoll auf das jeweilige Kurshalbjahr. Die Ergebnisse der Leistungsüberprüfung werden spätestens in der folgenden Unterrichtsstunde bekannt gegeben.

Im Fach Sport ist die Zeugnisnote in besonderem Maße das Ergebnis einer pädagogischen Gesamtbeurteilung und nicht das arithmetische Mittel von Einzelnoten.

Wesentliche Grundlage stellt die Überprüfung der sportpraktischen Fähigkeiten und Fertigkeiten dar.

Darüber hinaus fließen folgende Gesichtspunkte in die Notengebung ein:

- die individuellen Lernvoraussetzungen
- der individuelle Lernfortschritt
- der gezeigte Leistungswille
- das soziale Verhalten in der Lerngruppe
- die Kenntnisse über Regeln, Trainingsmethoden sowie das Verständnis sportlicher Bewegungsabläufe.

**Die Bewertung der Sportpraxis ist die Basis für die Kursnote. Die übrigen oben aufgeführten Aspekte sind angemessen einzubeziehen. Sie können die Sportnote bis zu einer Notstufe nach oben oder unten modifizieren.**

## 2.2 Empfehlungen zur Leistungsfeststellung im themenorientierten Fitness-Kurs in 11/1

Zur Ermittlung der Note im Halbjahr 11/1 bietet es sich an, in den verschiedenen Teilbereichen des themenorientierten Fitnesskurses entsprechend den gewählten Unterrichtsinhalten jeweils einen Leistungsnachweis zu fordern.

<b>Themenorientierter Fitnesskurs: Empfehlungen zur Leistungsfeststellung</b>		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ausdauerleistung</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zirkel oder Fitnessstest</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• ausgewählte Bewegungsabläufe</li></ul>

Die Leistungsüberprüfung kann ergänzt werden durch die Abnahme von Leistungsabzeichen, z. B. Deutsches Sportabzeichen, DLV-Laufabzeichen, DSV-Schwimmabzeichen usw. und / oder durch standardisierte Tests, z. B. Cooper-Test / 12-Minuten-Lauf.

### 2.2.1 Circuit-Training

Das Circuit-Training dient insbesondere der Verbesserung der physischen Grundeigenschaften. Es wendet dabei das Trainingsprinzip der steigenden Belastung an. Unter organisatorischen Gesichtspunkten erlaubt es das gleichzeitige Üben bzw. Trainieren einer großen Zahl von Schülerinnen und Schülern. Die Übungen an den einzelnen Stationen weisen keinen hohen Schwierigkeitsgrad auf.

Die vorgestellte Circuit-Form setzt als Trainingsschwerpunkt die Entwicklung und Stärkung der Beinmuskulatur und vernachlässigt demzufolge die Entwicklung anderer Muskelgruppen. Andere Schwerpunkte sind jedoch möglich, da die einzelnen Stationen beliebig austauschbar sind, wenn sie den Prinzipien des Circuit-Trainings entsprechen und in der Wertung angepasst werden.

Das folgende Beispiel zeigt, wie mit geringem Geräteaufwand in den Klassenstufen 5 - 13 für Gruppen bis zu 32 Personen die körperliche Leistungsfähigkeit in einem Circuit überprüft werden kann. Vorherige Trainingsdurchgänge ohne Bewertung der Leistung sind zu empfehlen.

Aufbau und Durchführung:

Die 8 Stationen werden mit maximal 2 Paaren besetzt. Der eine Partner übt, der andere kontrolliert und notiert die Zahl der korrekt ausgeführten Übungen.

Die Übungszeit beträgt 30 Sekunden, die Pause dauert 60 Sekunden.

Nach der letzten Station misst der Übende seinen Belastungspuls, nach 3 Minuten den Erholungspuls.

An den Stationen ausgelegte Schautafeln mit Stationsnummer, Ablaufzeichnung und Punktwertung tragen zu einem reibungslosen Ablauf des Circuits bei.

Bewertung:

Die Bewertungstabelle gibt lediglich Richtwerte an.

**Der vorliegende Circuit stellt eine einfach durchführbare Überprüfungsform für die körperliche Fitness dar. Er ist nicht untersucht in Hinblick auf die Gütekriterien der sportmotorischen Tests (Objektivität, Reliabilität, Validität, Nebengütekriterien).**

Circuit-Training für Klassenstufen 5 - 13		Übungszeit: 30 sec Pausenzeit : 60 sec	Stationen: 8, max. mit 2 Paaren besetzt Personen : max. 32		
Station	Ausführung	Zählweise	Hinweise	Klassen	
<b>1. Banksteigen</b>	Ausgangsstellung frontal vor Langbank. Mit einem Bein aufsteigen, das zweite nachstellen und mit dem ersten wieder absteigen, dann das zweite Bein beisetzen. Anschließend mit dem zuletzt beigesetzten Bein wieder beginnen. ("Oxford-Step")	beide Füße am Boden = <b>1 Punkt</b>	Nicht springen !!! wechselseitige Belastung der Beine	<b>5 - 13</b>	
<b>2. Ballstoßen</b>	Medizinball aus dem Grätschsitz (Wandabstand 2m) per Druckpass über die Bank gegen die Wand stoßen. Der Ball muss Wand <b>und</b> Boden berühren.	je Stoß = <b>1 Punkt</b>	1000g / 2000g / 3000g	<b>5 - 7/8 - 10 11 - 13</b>	
<b>3. Hock- Streck- Sprung</b>	Auf der Weichbodenmatte sind Sprünge aus der 90°- Hocke bis zur Körperstreckung auszuführen.	je Strecksprung = <b>1 Punkt</b>	Füße deutlich vom Matten- boden abheben!	<b>5 - 13</b>	
<b>4. Liegestütz</b>	<b>Ausführung 1):</b> Liegestütz mit Händen auf Kasten/Langbank in Delta-Haltung (Gesäß deutlich höher als Schultergürtel) <b>Ausführung 2):</b> Liegestütz in Delta-Haltung oder gestreckt. Kriterium: gestreckte Arme bzw. 90°-Winkel Ober-/Unterarm	pro Liegestütz = <b>1 Pkt.</b> pro Liegestütz = <b>½ Pkt.</b>  pro Liegestütz = <b>1 Pkt.</b>	<b>Ausführung 1)</b> <b>Ausführung 1),</b> wahlweise <b>Ausführung 2)</b>	<b>5 - 7 8 - 13  8 - 13</b>	
<b>5. Kasten- sprung</b>	3 Kästen stehen 4 Fuß weit auseinander. Beidbeinige Hoch-Tief-Sprünge hin und zurück.	je Sprung auf Kasten = <b>1 Pkt.</b>	2- tlg. - / 3- tlg. Kasten; gleichzeitiges Aufsetzen der Füße	<b>5 - 8/9 - 13</b>	
<b>6. Sprint</b>	Sprint über <b>9m</b> (halbes Volleyballfeld), dabei jeweils an der Wendemarke mit einer Hand den Boden berühren.	pro <b>9m</b> = <b>3 Punkte plus</b> pro erreichter Marke = <b>1 Punkt</b>	Markierungen bei <b>0 - 3 - 6 - 9m</b>	<b>5 - 13</b>	
<b>7. Hockwende</b>	Hockwende auf die andere Seite, beide Hände am Kasten, Ausführung beliebig. Zwischenhüpfer und Aufsetzen auf dem Kasten sind erlaubt.	je Wende = <b>1 Punkt</b>	2 – tlg. Kasten 3 – tlg. Kasten	<b>5 - 7 8 - 13</b>	
<b>8. Crunch up</b>	In Rückenlage, Unterschenkel liegen auf einem kleinen Kasten, Gymnastikball in beiden Händen. Aufrichten des Oberkörpers mit gestreckten Armen, bis der Ball die Kantenkante berührt, Oberkörper ablegen, wobei der Ball die Brust berührt, wieder aufrichten usw.	je Kastenberührung = <b>1 Punkt</b>	Gesäß nahe am Kasten !!! Lendenwirbelsäule am Boden halten !!!	<b>5 - 13</b>	

<b>Circuit-Training:</b>		<b>Übungszeit: 30 sec</b>		<b>Pause: 60 sec</b>		
<b>Name:</b>		<b>Klasse:</b>				
<b>Datum:</b>						
<b>1. Banksteigen</b> 						
<b>2. Ballstoßen</b> 						
<b>3. Hock-Streck-Sprung</b> 						
<b>4. Liegestütz</b> 						
<b>5. Kastensprung</b> 						
<b>6. Sprint</b> 						
<b>7. Hockwende</b> 						
<b>8. Crunch up</b> 						
<b>Gesamtpunktzahl</b>						
<b>Belastungspuls</b>						
<b>Erholungspuls</b>						





**BEWERTUNGSTABELLE CIRCUIT - JUNGEN**

Noten- punkte	Klassenstufe								
	5	6	7	8	9	10	11	12	13
15							> 300	> 310	> 320
14	>230	> 240	> 250	> 260	>270	>280	290	300	310
13	220	230	240	250	260	270	280	290	300
12	210	220	230	240	250	260	270	280	290
11	200	210	220	230	240	250	260	270	280
10	190	200	210	220	230	240	250	260	270
9	180	190	200	210	220	230	240	250	260
8	170	180	190	200	210	220	230	240	250
7	160	170	180	190	200	210	220	230	240
6	150	160	170	180	190	200	210	220	230
5	140	150	160	170	180	190	200	210	220
4	130	140	150	160	170	180	190	200	210
3	120	130	140	150	160	170	180	190	200
2	110	120	130	140	150	160	170	180	190
1	100	110	120	130	140	150	160	170	180

Die angegebenen Werte stellen Richtwerte dar.

## BEWERTUNGSTABELLE CIRCUIT - MÄDCHEN

Noten- punkte	Klassenstufe								
	5	6	7	8	9	10	11	12	13
15							>290	> 300	> 310
14	>220	>230	>240	>250	>260	>270	280	290	300
13	210	220	230	240	250	260	270	280	290
12	200	210	220	230	240	250	260	270	280
11	190	200	210	220	230	240	250	260	270
10	180	190	200	210	220	230	240	250	260
9	170	180	190	200	210	220	230	240	250
8	160	170	180	190	200	210	220	230	240
7	150	160	170	180	190	200	210	220	230
6	140	150	160	170	180	190	200	210	220
5	130	140	150	160	170	180	190	200	210
4	120	130	140	150	160	170	180	190	200
3	110	120	130	140	150	160	170	180	190
2	100	110	120	130	140	150	160	170	180
1	90	100	110	120	130	140	150	160	170

Die angegebenen Werte stellen Richtwerte dar.



## **2.3 Empfehlungen zur Leistungsfeststellung in den Sportarten der Gruppe A**

### **Leichtathletik, Schwimmen Gymnastik und Tanz, Turnen**

Die im Folgenden aufgeführten Bewertungstabellen dienen für den Bereich des Grundfaches Sport als Orientierung, für das Leistungsfach Sport sind sie verbindlich.

Bewertungstabellen können für das Grundfach Sport nicht absolut verbindlich sein, da sich die Unterrichtsvoraussetzungen an den einzelnen Schulen sehr unterscheiden.

Für das Leistungsfach Sport sind die Tabellen jedoch verbindlich, da an den betreffenden Schulen die situativen Bedingungen bestimmten Anforderungen entsprechen müssen und die Unterrichtsinhalte verbindlich sind.

Die neuen Bewertungstabellen sind unter Beachtung folgender Gesichtspunkte entstanden:

- **Orientierung an der Schulrealität**

Die Leistungsanforderungen vieler bisher benutzter Tabellen entsprechen nicht mehr dem durchschnittlichen Leistungsvermögen der Schülerinnen und Schüler. Dies ist zurückzuführen auf:

- Kürzung des Sportunterrichts in den Klassenstufen 9/10 von 3 auf 2 Unterrichtsstunden
- veränderte Lebens- und Umweltbedingungen, insbesondere ein bewegungsarmes Freizeitverhalten.

- **Vergleich mit den Anforderungen anderer Bundesländer**

- **Pädagogischer Aspekt**

Die neuen Tabellen öffnen sich im unteren Anforderungs- und Leistungsbereich. Leistungsschwächere Schülerinnen und Schüler sollen möglichst noch Notenpunkte auch für eine geringe Leistung erhalten, damit eine gewisse Leistungsbereitschaft bestehen bleibt.

- **Biologischer Aspekt**

Die Tabellen enthalten keine Bewertungsstufung nach dem Alter der Schülerinnen und Schüler, da deren biologische Reifung zu Beginn der Oberstufe weitgehend abgeschlossen und eine Leistungsverbesserung folglich nur durch Training zu erzielen ist.

- Trainingswissenschaftliche Erkenntnis

Der Leistungszuwachs ist nach Beginn eines regelmäßigen Trainings im Verhältnis zum Trainingsaufwand relativ groß, während eine Leistungssteigerung bei hohem Leistungs-niveau eines sehr hohen Trainingsaufwands bedarf. Daraus ergibt sich, dass mit zunehmendem Leistungsniveau die Abstände zwischen den Notenstufen kleiner werden, d.h. relativ geringe Leistungsverbesserungen schon zu einer höheren Notenpunktzahl führen.

- Vergleichbarkeit

Um eine gewisse Vergleichbarkeit der Tabellen untereinander zu gewährleisten, wurden die Werte mit Hilfe eines einheitlichen mathematischen Verfahrens ermittelt.

- Kursniveau 1 / 2

In den Tabellen werden für den Folgekurs keine erhöhten Anforderungen gestellt, da im Folgekurs zusätzliche Unterrichtsinhalte verlangt werden.

## **Die Entstehung der Bewertungstabellen für die Leichtathletik und das Schwimmen**

Durchgängiges Prinzip bei der Bewertung aller Disziplinen und Streckenlängen in der Leichtathletik und im Schwimmen ist ein funktionaler Zusammenhang zwischen erzielter Leistung und erreichter Notenpunktzahl, der die trainingswissenschaftliche Erkenntnis des abnehmenden Leistungszuwachses bei zunehmendem Leistungsniveau systematisch berücksichtigt. Dieser funktionale Zusammenhang lässt sich am besten durch den Typ der gebrochenrationalen Funktion realisieren.

*[Für mathematisch Interessierte:*

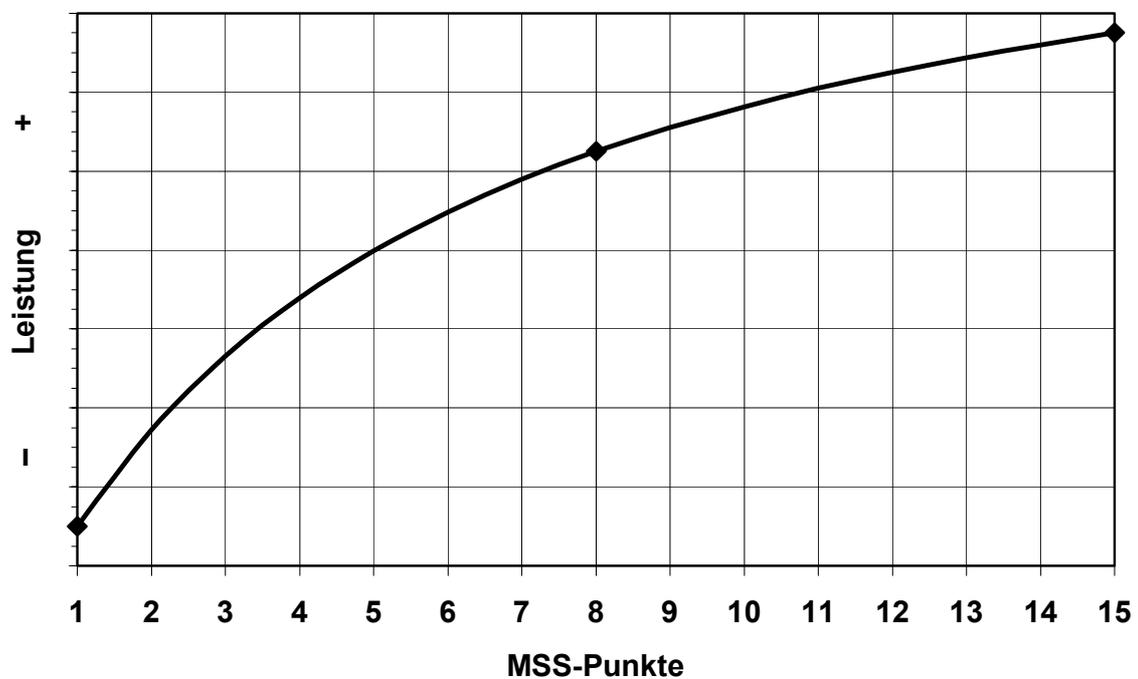
$$p(L) = \frac{a}{L-b} - c \quad \text{mit: } p = \text{MSS-Punkte, } L = \text{erreichte Leistung;}$$

*a, b und c sind Formvariablen, die nach Disziplin, Strecke und Geschlecht variieren.]*

Eine solche Funktion ordnet einer erbrachten Leistung eindeutig eine Notenpunktzahl zu. Außerdem – und das ist für den praktischen Gebrauch entscheidend – lassen sich daraus Tabellen erstellen, die für jede Notenpunktzahl die zu erreichende Mindestleistung liefern.

Zur Entwicklung einer solchen Funktion werden sogenannte Stützwerte benötigt. Auf Grund von Erfahrungen und im Vergleich mit den bestehenden Bewertungstabellen anderer Bundesländer wurden dazu Mindestleistungen festgelegt, die zur Vergabe von 1 MSS-Punkt, 8 MSS-Punkten und 15 MSS-Punkten führen (durch Markierungen hervorgehobene Punkte in der Graphik). Mit Hilfe einer Tabellenkalkulation wurde aus diesen drei jeweils gesetzten Stützwerten für jede Disziplin die entsprechende Funktion aufgestellt und in eine Tabelle umgesetzt. So ist gewährleistet, dass alle Bewertungstabellen die gleiche – in der Graphik erkennbare – Struktur aufweisen.

**Graphik**  
**zum funktionalen Zusammenhang**  
**von Leistung und Bewertung**









**2.3.1 Leichtathletik:  
Empfehlungen zur Leistungsfeststellung**

Kursniveau 1	Kursniveau 2
<p><b>1. Vierkampf</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kurzstrecke</li> <li>- Mittel-/ Langstrecke für Mädchen ab 800 m für Jungen ab 1000 m</li> <li>- Sprung</li> <li>- Stoß / Wurf</li> </ul> <p><b>2. Andere Leistungsnachweise</b> z.B. punktuelle Überprüfungen aus den Inhalten des Kursniveaus 1 sowie epochale Leistungen</p>	<p><b>1. Vierkampf</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kurzstrecke oder Hürden</li> <li>- Mittel-/ Langstrecke für Mädchen ab 800 m für Jungen ab 1000 m</li> <li>- Sprung</li> <li>- Stoß / Wurf</li> </ul> <p><b>2. Andere Leistungsnachweise</b> z.B. punktuelle Überprüfungen aus den Inhalten der Kursniveaus 1 und 2 sowie epochale Leistungen</p>

Die Leistungen aus dem Vierkampf und die anderen Leistungsnachweise fließen zu gleichen Teilen in die Note für Leichtathletik ein.

## Bewertungstabelle Leichtathletik – Jungen

MSS-Punkte	100 m	200 m	400 m	1000 m	3000 m	80 m Hürden	Weit-sprung	Hoch-sprung	Drei-sprung	Kugel 6,25 kg	Kugel 5,00 kg	Diskus 1,75 kg	Diskus 1,50 kg	Speer 800 g	Speer 600 g	MSS-Punkte
<b>18</b>	12,0	25,1	0:55,7	2:54	10:43	11,5	5,86	1,71	11,95	10,19	11,19	29,56	30,56	38,70	41,70	<b>18</b>
<b>17</b>	12,1	25,4	0:56,4	2:57	10:55	11,7	5,78	1,69	11,80	10,00	11,00	29,07	30,07	37,85	40,85	<b>17</b>
<b>16</b>	12,2	25,7	0:57,2	3:00	11:07	11,9	5,69	1,67	11,60	9,81	10,81	28,55	29,55	36,95	39,95	<b>16</b>
<b>15</b>	12,3	26,0	0:58,0	3:03	11:20	12,1	5,60	1,65	11,40	9,60	10,60	28,00	29,00	36,00	39,00	<b>15</b>
<b>14</b>	12,4	26,3	0:58,9	3:06	11:34	12,3	5,50	1,63	11,20	9,38	10,38	27,41	28,41	35,00	38,00	<b>14</b>
<b>13</b>	12,5	26,7	0:59,8	3:10	11:48	12,5	5,40	1,61	11,00	9,15	10,15	26,77	27,77	33,93	36,93	<b>13</b>
<b>12</b>	12,7	27,1	1:00,9	3:14	12:03	12,8	5,29	1,58	10,80	8,91	9,91	26,09	27,09	32,80	35,80	<b>12</b>
<b>11</b>	12,9	27,5	1:02,0	3:18	12:20	13,1	5,17	1,55	10,55	8,66	9,66	25,35	26,35	31,60	34,60	<b>11</b>
<b>10</b>	13,1	27,9	1:03,2	3:22	12:37	13,4	5,04	1,52	10,30	8,39	9,39	24,56	25,56	30,32	33,32	<b>10</b>
<b>9</b>	13,3	28,3	1:04,5	3:26	12:55	13,8	4,90	1,49	10,05	8,10	9,10	23,69	24,69	28,96	31,96	<b>9</b>
<b>8</b>	13,5	28,8	1:06,0	3:31	13:15	14,2	4,75	1,46	9,80	7,80	8,80	22,75	23,75	27,50	30,50	<b>8</b>
<b>7</b>	13,7	29,3	1:07,6	3:36	13:36	14,6	4,59	1,43	9,55	7,48	8,48	21,72	22,72	25,93	28,93	<b>7</b>
<b>6</b>	14,0	29,8	1:09,4	3:41	13:58	15,0	4,41	1,39	9,30	7,13	8,13	20,59	21,59	24,25	27,25	<b>6</b>
<b>5</b>	14,3	30,4	1:11,3	3:47	14:23	15,4	4,21	1,35	9,00	6,76	7,76	19,34	20,34	22,44	25,44	<b>5</b>
<b>4</b>	14,6	31,0	1:13,5	3:53	14:59	15,8	4,00	1,31	8,70	6,37	7,37	17,96	18,96	20,47	23,47	<b>4</b>
<b>3</b>	15,0	31,6	1:16,0	4:00	15:17	16,2	3,76	1,26	8,40	5,95	6,95	16,42	17,42	18,35	21,35	<b>3</b>
<b>2</b>	15,4	32,3	1:18,8	4:07	15:47	16,6	3,50	1,21	8,05	5,49	6,49	14,70	15,70	16,03	19,03	<b>2</b>
<b>1</b>	15,8	33,0	1:22,0	4:15	16:20	17,0	3,20	1,16	7,70	5,00	6,00	12,75	13,75	13,50	16,50	<b>1</b>
<b>0</b>	> 15,8	> 33,0	> 1:22,0	> 4:15	> 16:20	> 17,0	< 3,20	< 1,16	< 7,70	< 5,50	< 6,00	< 12,75	< 15,00	< 13,50	< 23,00	<b>0</b>

### Bemerkungen:

- Die angegebene Leistung stellt die Mindestanforderung für die angegebene Notenpunktzahl dar.
- Überpunkte nur im Mehrkampf
- Überpunkteregelung, um konstitutionell bedingte Leistungsunterschiede in den einzelnen Disziplinen kompensieren zu können
- Geringe Gewichte der Stoß- und Wurfgeräte, um technisch saubere Stöße bzw. Würfe zu erleichtern
- Hürdenhöhe mindestens 84 cm; Anlauf zur 1. Hürde: 12 m; Abstand zwischen den Hürden: 8 m; Auslauf: 12 m

## Bewertungstabelle Leichtathletik – Mädchen

MSS-Punkte	100 m	200 m	800 m	2000 m	3000 m	80 m Hürden	Weit-sprung	Hoch-sprung	Drei-sprung	Kugel 3 kg	Kugel 4 kg	Diskus 1 kg	Speer 600 g	MSS-Punkte
18	13,3	28,9	2:45	8:37	14:00	13,7	4,64	1,46	9,26	9,63	8,70	25,36	26,48	18
17	13,4	29,2	2:49	8:51	14:19	13,8	4,56	1,44	9,14	9,51	8,57	24,77	26,02	17
16	13,5	29,5	2:53	9:05	14:39	14,0	4,48	1,42	9,02	9,38	8,44	24,15	25,53	16
15	13,7	29,8	2:58	9:20	15:00	14,2	4,40	1,40	8,90	9,25	8,30	23,50	25,00	15
14	13,9	30,1	3:03	9:35	15:22	14,4	4,31	1,38	8,77	9,11	8,15	22,82	24,44	14
13	14,1	30,5	3:08	9:51	15:46	14,6	4,22	1,36	8,64	8,96	7,99	22,11	23,83	13
12	14,3	30,9	3:13	10:08	16:10	14,8	4,13	1,34	8,50	8,79	7,82	21,37	23,18	12
11	14,5	31,3	3:19	10:25	16:35	15,1	4,03	1,32	8,36	8,62	7,64	20,59	22,48	11
10	14,7	31,8	3:25	10:42	17:02	15,4	3,92	1,30	8,21	8,43	7,44	19,77	21,72	10
9	14,9	32,3	3:32	11:01	17:30	15,7	3,81	1,28	8,06	8,22	7,23	18,91	20,90	9
8	15,2	32,8	3:39	11:20	18:00	16,0	3,70	1,26	7,90	8,00	7,00	18,00	20,00	8
7	15,5	33,4	3:47	11:40	18:31	16,4	3,58	1,24	7,74	7,76	6,75	17,04	19,02	7
6	15,8	34,0	3:55	12:01	19:04	16,8	3,45	1,21	7,57	7,49	6,48	16,03	17,95	6
5	16,1	34,7	4:04	12:23	19:39	17,2	3,32	1,18	7,39	7,21	6,19	14,97	16,76	5
4	16,5	35,4	4:14	12:45	20:16	17,7	3,18	1,15	7,20	6,89	5,87	13,83	15,45	4
3	17,0	36,3	4:25	13:09	20:55	18,2	3,03	1,12	7,01	6,53	5,52	12,63	13,99	3
2	17,5	37,2	4:37	13:34	21:36	18,8	2,87	1,09	6,81	6,14	5,13	11,36	12,35	2
1	18,0	38,2	4:50	14:00	22:20	19,5	2,70	1,06	6,60	5,70	4,70	10,00	10,50	1
0	> 18,0	> 38,2	> 4:50	> 14:00	> 22:20	> 19,5	< 2,70	< 1,06	< 6,60	< 5,70	< 4,70	< 10,00	< 10,50	0

### Bemerkungen:

- Die angegebene Leistung stellt die Mindestanforderung für die angegebene Notenpunktzahl dar.
- Überpunkte nur im Mehrkampf
- Überpunkteregelung, um konstitutionell bedingte Leistungsunterschiede in den einzelnen Disziplinen kompensieren zu können
- Geringe Gewichte der Stoß- und Wurfgeräte, um technisch saubere Stöße bzw. Würfe zu erleichtern
- Hürdenhöhe mindestens 76 cm; Anlauf zur 1. Hürde: 12 m; Abstand zwischen den Hürden: 8 m; Auslauf: 12 m

## BEWERTUNG 12-MINUTEN-LAUF (MSS)

(modifiziert nach COOPER)

### Jungen

gelaufene Strecke in m	MSS-Punkte
ab 3 150	15
ab 3 100	14
ab 3 050	13
ab 3 000	12
ab 2 950	11
ab 2 900	10
ab 2 800	9
ab 2 700	8
ab 2 600	7
ab 2 500	6
ab 2 400	5
ab 2 300	4
ab 2 150	3
ab 2 000	2
ab 1 850	1
< 1 850	0

### Mädchen

gelaufene Strecke in m	MSS-Punkte
ab 2 650	15
ab 2 600	14
ab 2 550	13
ab 2 500	12
ab 2 450	11
ab 2 400	10
ab 2 300	9
ab 2 200	8
ab 2 100	7
ab 2 000	6
ab 1 900	5
ab 1 800	4
ab 1 650	3
ab 1 500	2
ab 1 350	1
< 1 350	0

Dieser Test ist nur nach einer mehrwöchigen Vorbereitung durchzuführen !

**2.3.2 Schwimmen:  
Empfehlungen zur Leistungsfeststellung**

<p><b>1. Schwimmen auf Zeit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- eine Technik nach Wahl über 300 m</li> <li>- eine weitere Technik nach Wahl über 50 m</li> </ul> <p><b>2. Andere Leistungsnachweise</b></p> <p>z.B. punktuelle Überprüfungen aus den Inhalten des Kursniveaus 1 sowie epochale Leistungen</p>	<p><b>1. Schwimmen auf Zeit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- eine Technik nach Wahl über 300 m</li> <li>- zwei weitere Techniken nach Wahl über 50 m</li> </ul> <p><b>2. Andere Leistungsnachweise</b></p> <p>z.B. punktuelle Überprüfungen aus den Inhalten der Kursniveaus 1 und 2 sowie epochale Leistungen</p>

Die Leistungen aus dem Zeitschwimmen und die anderen Leistungsnachweise fließen zu gleichen Teilen in die Note für Schwimmen ein.

## BEWERTUNGSTABELLE SCHWIMMEN – JUNGEN

MSS- Punkte	Kraul			Brust			Rücken / Delphin		Lagen	MSS- Punkte
	50 m	100 m	300 m	50 m	100 m	300 m	50 m	100 m	100 m	
<b>15</b>	0:33,0	1:16,0	5:15	0:41,0	1:34,0	5:45	0:38,0	1:27,0	1:27,0	<b>15</b>
<b>14</b>	0:33,9	1:18,7	5:28	0:42,1	1:36,5	5:58	0:39,2	1:30,1	1:30,1	<b>14</b>
<b>13</b>	0:34,8	1:21,6	5:42	0:43,4	1:39,1	6:12	0:40,5	1:33,4	1:33,4	<b>13</b>
<b>12</b>	0:35,9	1:24,5	5:57	0:44,7	1:41,9	6:27	0:41,8	1:36,8	1:36,8	<b>12</b>
<b>11</b>	0:37,0	1:27,6	6:12	0:46,1	1:44,8	6:42	0:43,2	1:40,3	1:40,3	<b>11</b>
<b>10</b>	0:38,2	1:30,9	6:27	0:47,6	1:48,0	6:57	0:44,7	1:44,0	1:44,0	<b>10</b>
<b>9</b>	0:39,5	1:34,4	6:43	0:49,2	1:51,4	7:13	0:46,3	1:47,9	1:47,9	<b>9</b>
<b>8</b>	0:41,0	1:38,0	7:00	0:51,0	1:55,0	7:30	0:48,0	1:52,0	1:52,0	<b>8</b>
<b>7</b>	0:42,6	1:41,8	7:18	0:52,9	1:58,9	7:48	0:49,8	1:56,3	1:56,3	<b>7</b>
<b>6</b>	0:44,4	1:45,9	7:36	0:55,0	2:03,1	8:06	0:51,8	2:00,8	2:00,8	<b>6</b>
<b>5</b>	0:46,3	1:50,1	7:55	0:57,3	2:07,6	8:25	0:53,9	2:05,5	2:05,5	<b>5</b>
<b>4</b>	0:48,5	1:54,7	8:15	0:59,8	2:12,5	8:45	0:56,1	2:10,4	2:10,4	<b>4</b>
<b>3</b>	0:51,0	1:59,5	8:35	1:02,5	2:17,8	9:05	0:58,5	2:15,6	2:15,6	<b>3</b>
<b>2</b>	0:53,8	2:04,6	8:57	1:05,6	2:23,6	9:27	1:01,2	2:21,2	2:21,2	<b>2</b>
<b>1</b>	0:57,0	2:10,0	9:20	1:09,0	2:30,0	9:50	1:04,0	2:27,0	2:27,0	<b>1</b>
<b>0</b>	> 0:57,0	> 2:10,0	> 9:20	> 1:09,0	> 2:30,0	> 9:50	> 1:04,0	> 2:27,0	> 2:27,0	<b>0</b>

Die angegebene Leistung stellt die Mindestanforderung für die angegebene Notenpunktzahl dar.

## BEWERTUNGSTABELLE SCHWIMMEN - MÄDCHEN

MSS- Punkte	Kraul			Brust			Rücken / Delphin		Lagen	MSS- Punkte
	50 m	100 m	300 m	50 m	100 m	300 m	50 m	100 m	100 m	
<b>15</b>	0:37,0	1:28,0	5:45	0:46,0	1:44,0	6:20	0:43,0	1:38,0	1:38,0	<b>15</b>
<b>14</b>	0:37,9	1:30,8	6:03	0:47,1	1:46,9	6:38	0:44,3	1:41,5	1:41,5	<b>14</b>
<b>13</b>	0:38,8	1:33,8	6:21	0:48,3	1:50,0	6:56	0:45,7	1:45,1	1:45,1	<b>13</b>
<b>12</b>	0:39,8	1:36,9	6:39	0:49,6	1:53,2	7:14	0:47,2	1:48,8	1:48,8	<b>12</b>
<b>11</b>	0:41,0	1:40,1	6:58	0:51,0	1:56,6	7:33	0:48,8	1:52,6	1:52,6	<b>11</b>
<b>10</b>	0:42,2	1:43,6	7:17	0:52,6	2:00,2	7:52	0:50,4	1:56,6	1:56,6	<b>10</b>
<b>9</b>	0:43,5	1:47,2	7:36	0:54,2	2:04,0	8:11	0:52,1	2:00,7	2:00,7	<b>9</b>
<b>8</b>	0:45,0	1:51,0	7:55	0:56,0	2:08,0	8:30	0:54,0	2:05,0	2:05,0	<b>8</b>
<b>7</b>	0:46,6	1:55,0	8:14	0:58,0	2:12,3	8:49	0:56,0	2:09,4	2:09,4	<b>7</b>
<b>6</b>	0:48,5	1:59,3	8:34	1:00,1	2:16,9	9:09	0:58,1	2:14,0	2:14,0	<b>6</b>
<b>5</b>	0:50,5	2:03,8	8:54	1:02,5	2:21,7	9:29	1:00,3	2:18,8	2:18,8	<b>5</b>
<b>4</b>	0:52,8	2:08,6	9:14	1:05,1	2:26,9	9:49	1:02,7	2:23,8	2:23,8	<b>4</b>
<b>3</b>	0:55,5	2:13,7	9:34	1:08,0	2:32,5	10:09	1:05,3	2:29,0	2:29,0	<b>3</b>
<b>2</b>	0:58,5	2:19,2	9:54	1:11,3	2:38,5	10:29	1:08,0	2:34,4	2:34,4	<b>2</b>
<b>1</b>	1:02,0	2:25,0	10:15	1:15,0	2:45,0	10:50	1:11,0	2:40,0	2:40,0	<b>1</b>
<b>0</b>	> 1:02,0	> 2:25,0	> 10:15	> 1:15,0	> 2:45,0	> 10:50	> 1:11,0	> 2:40,0	> 2:40,0	<b>0</b>

Die angegebene Leistung stellt die Mindestanforderung für die angegebene Notenpunktzahl dar.

**2.3.3 Gymnastik und Tanz:  
Empfehlungen zur Leistungsfeststellung**

Kursniveau 1	Kursniveau 2
<p><b>1. Bewegungsgestaltung</b> eine Übung aus dem Bereich “Rhythmische Gymnastik“ mit einem Handgerät <i>und</i> eine Übung aus dem Bereich Tanz  <i>jeweils mit kontrastierenden Elementen</i></p> <p><b>2. Andere Leistungsnachweise</b> z.B. punktuelle Überprüfungen aus den Inhalten des Kursniveaus 1, epochale Leistungen, Kurzprogramm aus dem Bereich Kondition</p>	<p><b>1. Bewegungsgestaltung</b> eine Übung aus dem Bereich “Rhythmische Gymnastik“ mit einem weiteren Handgerät <i>und</i> eine weitere Übung aus dem Bereich Tanz  <i>jeweils mit kontrastierenden Elementen</i></p> <p><b>2. Andere Leistungsnachweise</b> z.B. punktuelle Überprüfungen aus den Inhalten der Kursniveaus 1 und 2, epochale Leistungen, Kurzprogramm aus dem Bereich Kondition</p>

Die Leistungen aus den Bereichen 1 und 2 fließen zu mindestens 50 % in die Note für Gymnastik und Tanz ein.

## Gymnastik und Tanz:

### Empfehlungen zur Leistungsfeststellung

#### Kriterien für die Leistungsfeststellung in Gymnastik und Tanz sind:

1. Schwierigkeitsgrad **der Einzelelemente und der gesamten Gestaltung**
2. **Richtige Ausführung** der gymnastischen und tänzerischen Grundformen und Techniken
3. Anwendung der elementaren **Gestaltungsprinzipien**

Diese Bewertungskriterien sollten zu gleichen Teilen in die Beurteilung der individuellen Leistung eingehen.

#### Kriterien für höhere Schwierigkeitsgrade

##### *Ohne Handgerät:*

- rhythmisierte Schritte
- Ballenstand auf einem Bein (mind. 1 Sekunde) oder andere Gleichgewichtselemente
- Drehungen mit Körperspannung im Ballenstand einbeinig
- schwierigere Sprünge, z.B. Schrittsprung, Anschlagsprung, Rehsprung...
- Sprungserien

##### *Mit Handgerät, z.B.:*

- Ball: Horizontaler Achterschwung am Ort (Spiralachter), rhythmisches Prellen
- Reifen: Sprung über oder durch den rollenden Reifen
- Seil: Schlussprung mit Doppeldurchschlag, Kreuzschlag ...
- Stab: Spiralachter, Hocksprung über den waagrecht gehaltenen Stab
- Band: Im Gehen oder Laufen zwischen die Windungen der horizontalen Schlangen am Boden treten.

##### *Jazztanz:*

- Isolationsbewegungen in Koordination mit einem Körperzentrum
- Polyzentrische und polyrhythmische Bewegungen

#### Kriterien für die richtige Ausführung

- deutlich sichtbarer Bewegungsansatz (z.B. aus der Körpermitte, aus unterschiedlichen Bewegungszentren, aus der Peripherie des Körpers) entsprechend der tänzerischen Stilrichtung
- Bewegungsintensität (z.B. optimale Bewegungsweite, Rumpfeinsatz, Intensitätssteigerung)
- Körperhaltung (z.B. Ganzkörperspannung bzw. Entspannung)
- Bewegungsfluss
- Bewegungsausdruck
- Harmonie des eigenen Bewegungsrhythmus mit der Musik und dem Gruppenrhythmus
- Koordination von Eigenbewegung und Gerätbewegung
- Beherrschung der Handgeräte

## Kriterien für die Anwendung der Gestaltungsprinzipien

*Räumliche Gliederung:*

Unterschiedliche Raumwege, Raumebenen, Raumdimensionen, Bewegungsrichtungen, unterschiedliche Gruppierungsformen

*Zeitliche Gliederung:*

Verschiedene Rhythmen, Tempounterschiede, Wechsel von Bewegung und Stillstand

*Dynamische Kontraste*

Spannungsänderung, Intensitätsänderung, kontinuierliche Intensitätssteigerung, Bewegungsfluss

*Formaler Aufbau*

sinnvoller und einfallsreicher Aufbau der Bewegungsfolge, origineller Aufbau der Bewegungsfolge, Beidseitigkeit, Übereinstimmung von Musik und Tanzstil, Motiv der Gestaltung, Kooperation mit Partner / Gruppe

### Bewertung der Bewegungsgestaltung mit Partner oder Partnerin bzw. in der Gruppe

Bei der Bewertung einer Bewegungsgestaltung mit Partner oder Partnerin bzw. in der Kleingruppe sollte neben der Einzelleistung auch das Ergebnis des kreativen Prozesses der Gruppengestaltung bewertet werden, das in angemessenem Umfang bei der Festlegung der Gesamtnote für jede Schülerin und jeden Schüler zu berücksichtigen ist.

Vorschlag für das Verhältnis der beiden Teilnoten:

individuelle Leistung : Gruppenleistung = 2:1

MSS-Punkte	Anzahl der höheren Schwierigkeiten	Gestaltungskriterien Darbietung entspricht diesen	Ausführung
15 - 13	6	in besonderem Maße	ohne Mängel
12 - 10	4	mit wenigen Abstrichen	wenige, geringfügige Fehler <i>oder</i> ein gravierender Fehler
09 - 07	4	im Großen und Ganzen	mehrere geringfügige Fehler <i>oder</i> mehr als ein gravierender Fehler
06 - 04	3	im Allgemeinen nicht	wenigstens zur Hälfte ohne Fehler
03 - 01	weniger als 3	im Allgemeinen nicht	überwiegend fehlerhaft
00	weniger als 3	überhaupt nicht	nahezu alle Bewegungen fehlerhaft

**2.3.4 Turnen:  
Empfehlungen zur Leistungsfeststellung**

Kursniveau 1	Kursniveau 2
<p><b>1. Bewegungsgestaltung</b>            1 Verbindung aus 2 Elementen *            1 Übung aus mindestens 4 Elementen *            1 Bewegungskomposition  <i>oder</i>            1 weitere Verbindung aus 2 Elementen *</p> <p>Eine Verbindung kann durch Sprung * ersetzt werden.</p> <p><b>2. Andere Leistungsnachweise</b>            z.B. punktuelle Überprüfungen aus den Inhalten des Kursniveaus 1 sowie epochale Leistungen</p>	<p><b>1. Bewegungsgestaltung</b>            1 Verbindung aus 2 Elementen *            2 Übungen aus mindestens 4 Elementen *            1 Bewegungskomposition  <i>oder</i>            1 weitere Verbindung aus 2 Elementen *</p> <p>Eine Verbindung kann durch Sprung * ersetzt werden.</p> <p><b>2. Andere Leistungsnachweise</b>            z.B. punktuelle Überprüfungen aus den Inhalten der Kursniveaus 1 und 2 sowie epochale Leistungen</p>

Die Leistungen aus dem Bereich Bewegungsgestaltung fließen zu mindestens 50% in die Note für Turnen ein.

\* Turnt eine Schülerin oder ein Schüler mehr als die geforderte Anzahl von Elementen, so werden nur die am höchsten bewerteten zwei bzw. vier Elemente berücksichtigt. Von den beiden Versuchen beim Sprung wird der bessere angerechnet.

## BEWERTUNGSTABELLE TURNEN - JUNGEN

	Boden	Barren	Reck	Sprung (Geräthöhe mind.1,20m )	Trampolin
06	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rolle vw. und Streck-sprung ½ Drehung</li> <li>• Rolle rw. in Hockstand und Streck-sprung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rolle vw. a. d. Grätschsitz in den Grätschsitz</li> <li>• Kehre</li> <li>• Wende</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hockwende (Stützreck)</li> <li>• Vorschwing und Rück-schwung im Hang</li> <li>• Hangkehre</li> </ul>	<u>Kasten quer</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flanke</li> <li>• Hocke</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hocksprung</li> <li>• Grätschwinkelsprung</li> </ul>
09	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Standwaage vl. o. sl.</li> <li>• Flugrolle (hüfthoch)</li> <li>• Rad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kehre mit ½ Drehung</li> <li>• Hohe Wende</li> <li>• Fechterflanke</li> <li>• Kippe zum Grätschsitz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hüftumschwung vl.rw.</li> <li>• Flanke (Stützreck)</li> <li>• Unterschwung aus dem Stütz</li> </ul>	<u>Kasten quer</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grätsche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fußsprung mit ½ Schr.</li> <li>• Sitzsprung</li> <li>• Bücksprung</li> </ul>
12	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Handstand (2 sec)</li> <li>• fl. Handstand m. Abrollen</li> <li>• Flugrolle (brusthoch)</li> <li>• Radwende u. Streck-sprung</li> <li>• Rad rechts u. links</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwingen in Oberarm-stand</li> <li>• Rolle vw. aus Oberarm-stand</li> <li>• Schwungstemme rw.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Felgaufschwung (reichhoch)</li> <li>• Unterschwung m. ½ Dreh.</li> <li>• Felgumschwung vl. vw.</li> <li>• Rückschwung im Kamm-u. Umsprung in Ristgriff</li> </ul>	<u>Kasten quer</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bücke</li> <li>• Handstützüberschlag</li> </ul> <u>Pferd längs</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grätsche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rückensprung</li> <li>• Bauchsprung</li> <li>• Fußsprung mit 1/1 Schr.</li> <li>• Sitzsprung ½ Schr. zur Sitzlandung</li> </ul>
15	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rolle rw. d.d. flüchtigen Handstand</li> <li>• Kopfüberschlag</li> <li>• Nackenüberschlag</li> <li>• Handstützüberschlag</li> <li>• Spagat</li> <li>• Salto vw. mit Brett u. Weichbodenmatte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oberarmkippe</li> <li>• Fallkippe</li> <li>• Kreishockwende</li> <li>• Rolle vw. mit Schwungstemme rw.</li> <li>• Schwungstemme vw.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hocke aus dem Stütz</li> <li>• Kippe (Rist-, Kamm-, Zwiegriff)</li> <li>• Sohlwellabgänge</li> <li>• Vorschwing im Ristgriff und Umsprung in Kammgriff</li> </ul>	<u>Pferd längs</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hocke (angeschwebt über der Waagrechten)</li> <li>• Handstützüberschlag (mit Minitrampolin : Höhe des Pferdes mind. 1,40m)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fußspr. mit 1½ Schr.</li> <li>• Sitzsprung mit 1/1 Schr. zur Sitzlandung</li> <li>• Rückensprung ½ Schr. zur Rückenlandung</li> <li>• Salto vw. gehockt</li> <li>• Salto rw. gehockt</li> </ul>
18	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Handstützüberschlag rw. (Flick-Flack)</li> <li>• Salto vw.</li> <li>• Salto rw.</li> <li>• freies Rad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laufkippe</li> <li>• Schwebekippe</li> <li>• Unterschwung</li> <li>• Rolle rw. in den Stütz</li> <li>• Schwingen zum Hand-stand</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stützkippe</li> <li>• Freie Felge zum Hang</li> <li>• Riesenfelgaufschwung</li> <li>• Riesenfelgumschwung</li> <li>• Grätsche o. Bücke</li> <li>• Salto rw. (Abgang)</li> </ul>	<u>Pferd längs</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bücke</li> <li>• Handstützüberschlag vorwärts</li> <li>• Bücküberschlag</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fußsprung mit 2/1 Schrauben</li> <li>• Salto vw. gebückt</li> <li>• Salto rw. gebückt oder gestreckt</li> </ul>

## BEWERTUNGSTABELLE TURNEN - MÄDCHEN

	Boden	Stufenbarren	Schwebebalken	Sprung (Geräthöhe mind.1,20m )	Trampolin
06	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rolle vw. und Streck-sprung ½ Drehung</li> <li>• Rolle rw. in Hockstand und Strecksprung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufstemmen mit Stütz eines Beines am unteren Holm</li> <li>• Vorschwung, Anlegen am unt. Holm, Rückschwung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Strecksprung am Ort</li> <li>• Hocksprung (Abgang)</li> <li>• ½ Drehung im Bal-lenstand</li> </ul>	<u>Kasten/Pferd quer</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flanke</li> <li>• Hockwende</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hocksprung</li> <li>• Grätschwinkelsprung</li> </ul>
09	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Standwaage vl. o. sl.</li> <li>• Flugrolle (hüfthoch)</li> <li>• Rad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hüftumschwung vl.rw.</li> <li>• Unterschwingung mit ½ Dre-hung aus Sitz am unt. Holm</li> <li>• Hüftaufschwung mit Fußstütz am unt. Holm</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pferdchensprung</li> <li>• Hocksprung</li> <li>• Sprungaufgänge mit einhändigem Stütz</li> <li>• Rückschwung aus dem Grätschsitz</li> </ul>	<u>Kasten/Pferd quer</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hocke</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fußsprung mit ½ Schr.</li> <li>• Sitzsprung</li> <li>• Bücksprung</li> </ul>
12	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Handstand (2 sec)</li> <li>• fl. Handstand m. Abrollen</li> <li>• Flugrolle (über Hüfthöhe)</li> <li>• Radwende u. Streckspr.</li> <li>• Rad rechts u. links</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hüftaufschwung am unt. Holm aus dem Stand</li> <li>• Mühlaufrschwung</li> <li>• Hüftumschwung rw.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schrittsprung</li> <li>• Schersprung</li> <li>• Sprung mit ½ Drehung</li> <li>• Standwaage</li> <li>• Radwende als Abgang</li> </ul>	<u>Kasten/Pferd quer</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hocke (angeschwebt über der Waagrechten)</li> <li>• Grätsche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rückensprung</li> <li>• Bauchsprung</li> <li>• Fußsprung mit 1/1 Schr.</li> <li>• Sitzsprung ½ Schr. zur Sitzlandung</li> </ul>
15	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rolle rw. d.d. flüchtigen Handstand</li> <li>• Kopfüberschlag</li> <li>• Nackenüberschlag</li> <li>• Handstützüberschlag</li> <li>• Spagat</li> <li>• Bogengang</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kippaufschwung rl.vw. (Wolkenschieber)</li> <li>• Liegehangkippe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprungaufgang ohne Stütz der Hände</li> <li>• ganze Drehung auf einem Bein</li> <li>• Handstützüberschlag als Abgang</li> </ul>	<u>Kasten / Pferd quer</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bücke</li> <li>• Handstützüberschlag</li> </ul> <u>Kasten längs</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hocke (angeschwebt über der Waagrechten)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fußspr. mit 1½ Schr.</li> <li>• Sitzsprung mit 1/1 Schr.zur Sitzlandung</li> <li>• Rückensprung ½ Schr.zur Rückenlandung</li> <li>• Salto vw. gehockt</li> <li>• Salto rw. gehockt</li> </ul>
18	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Handstützüberschlag rw. (Flick-Flack)</li> <li>• Salto vw.</li> <li>• Salto rw.</li> <li>• freies Rad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laufkippe</li> <li>• Schwebekippe</li> <li>• Hangkippe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufrollen</li> <li>• Spagat</li> <li>• Rolle vorwärts</li> <li>• flüchtiger Handstand</li> <li>• Salto als Abgang</li> </ul>	<u>Pferd quer</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bücküberschlag</li> </ul> <u>Kasten längs</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Handstützüberschlag mit Minitrampolin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fußsprung mit 2/1 Schrauben</li> <li>• Salto vw. o. rw. gebückt</li> <li>• Salto rw. gestreckt</li> </ul>

## Bewertung der Übungen

Bei der Beurteilung der Übungen werden folgende Aspekte berücksichtigt:

- **Schwierigkeit** der ausgewählten Elemente
- **Ausführung** der Elemente
- **Bewegungsfluss und Aufbau** der Übung.

Der **Schwierigkeitsgrad** eines Elements lässt sich der Tabelle entnehmen. Der Schwierigkeitsgrad nicht aufgeführter Elemente wird anhand dieses Orientierungsrahmens von der Lehrkraft des betreffenden Kurses bzw. der Fachkonferenz oder dem Fachprüfungsausschuss Abitur - Leistungsfach Sport eingeschätzt.

Werden schwierige Elemente flüssig aneinandergereiht (Phasenverschmelzung), so steigert das den Grad der Schwierigkeit. Deshalb kann ein Bonus von bis zu 3 Punkten für solche Verbindungen eingeräumt werden.

Bei Mängeln in der **Ausführung** erfolgt ein Punktabzug bis zu 6 Punkten pro Element. Wird die strukturgerechte Ausführung eines geturnten Elementes nicht erreicht, so wird dieses Element mit 0 Punkten bewertet.

Beim Sprung ist ein Abzug von bis zu 6 Punkten möglich.

Für Mängel im **Bewegungsfluss** und im **Aufbau** der Übung wird ein Punktabzug an der gesamten Übung von bis zu 3 Punkten vorgenommen.

Misslingt dem Prüfling die Übung, kann er sie einmal wiederholen. In diesem Fall zählt allerdings nur der zweite Durchgang.

Beim Sprung hat der Prüfling zwei Versuche, wobei auch unterschiedliche Sprünge ausgewählt werden dürfen. Der besser bewertete Sprung geht in die Gesamtwertung ein.

Die Höhe des Sprunggeräts beträgt mindestens 1,20 m, den Abstand zwischen Absprunghilfe und Sprunggerät legt der Prüfling selbst fest.

Absprunghilfen bei schwierigen Elementen am Boden (z.B. Salto vw., freies Rad, ...) sowie Niedersprungmatten können am Boden erlaubt werden, wenn sie den Bewegungsfluss bzw. den Aufbau der Übung nicht beeinträchtigen.

Über einen Punktabzug bei der Schwierigkeit aufgrund einer Erleichterung durch die verwendete Gerätehilfe entscheidet die unterrichtende Lehrkraft bzw. die Fachkonferenz oder der Fachprüfungsausschuss Abitur - Leistungsfach Sport.

## **Vorschlag zum Verfahren bei der Bewertung einer Turnübung**

### **Vor dem Turnen der Übung**

- Ermittlung des Schwierigkeitsgrades der Elemente und Eintragen der Übung in das Formblatt "Bewertung von Turnübungen". Ggf. auch einen eventuellen Bonus für schwierige Verbindungen eintragen!

### **Nach dem Turnen der Übung**

- Punktabzug für Mängel in der technischen Ausführung (bis zu 6 Punkten pro Element)  
Nicht strukturgerecht geturnte Elemente werden mit 0 Punkten bewertet.
- Umfasst eine Übung mehr als die geforderte Mindestzahl der Elemente, so gehen die Elemente mit der besten Bewertung in die Berechnung ein. Misslungene Elemente werden allerdings auf jeden Fall durch Abzug im Bereich Bewegungsfluss berücksichtigt.
- Berechnung des durchschnittlichen Punktwertes für die gewerteten Elemente der Übung
- Eventueller Abzug für Mängel im Bewegungsfluss und Aufbau der Übung bis zu 3 Punkten

Im Gesamtergebnis haben die an beiden Geräten ermittelten Werte gleiches Gewicht. Eine selbst erarbeitete Bewegungskomposition aus den Bereichen Gymnastik oder Tanz zählt dabei wie eine Übung im Turnen.

## Formblatt zur Bewertung von Turnübungen

Name: ..... Vorname: .....

Gerät: .....					
Elemente		Schwierigkeit lt. LP	Bonus (0-3 Punkte)	Abzug für Mängel (0-6)	Wert
1					
2					
3					
4					
5					
6					
<b>Durchschnittswert der am besten bewerteten 2 bzw. 4 Elemente</b>					
möglicher Abzug für Mängel im Bewegungsfluss und im Aufbau der Übung (0 - 3 Punkte)					
<b>Endwert / MSS-Punkte</b>					

Gerät: <i>Boden (Beispiel)</i>					
Elemente		Schwierig- keit lt. LP	Bonus (0-3 Punkte)	Abzug für Mängel(0-6)	Wert
1	<b>Handstützüberschlag</b>	<i>15</i>	<i>1</i>	<i>3</i>	<i>13</i>
2	<i>Flugrolle u. Streck sprung ½ Drehung</i>	<i>12</i>		<i>2</i>	<i>10</i>
3	<i>Rad mit direkt folgendem Aufschwung in den</i>	<i>09</i>	<i>1</i>		<i>10</i>
4	<i>fl. Handstand mit Abrollen u. Streck- sprung ½ Drehung</i>	<i>12</i>		<i>2</i>	<i>[10]</i>
5	<i>Rolle rw. durch den fl. Handstand</i>	<i>15</i>		<i>3</i>	<i>12</i>
6					
Durchschnittswert der am besten bewerteten 2 bzw. 4 Elemente					<i>11,25</i>
möglicher Abzug für Mängel im Bewegungsfluss und im Aufbau der Übung (0 – 3 Punkte)					<i>1,5</i>
<b>Endwert / MSS-Punkte</b>					<b><i>9,75</i></b>

Dieses Formblatt zur Bewertung von Turnübungen befindet sich als Kopiervorlage auf S. 104.

## 2.4 Empfehlungen zur Leistungsfeststellung in den Mannschaftsspielen der Gruppe B

### Basketball, Fußball, Handball, Volleyball

Bei der Leistungsfeststellung in den Sportspielen sind technische und taktische Elemente entsprechend ihrem Anteil am Unterricht und insbesondere die Spielfähigkeit der Schülerinnen und Schüler in dem jeweiligen Mannschaftsspiel zu berücksichtigen. Auf die Vergleichbarkeit und Ähnlichkeit der Bewertungsanforderungen ist zu achten.

Bei der Bewertung der *technischen Fertigkeiten* kommen der Genauigkeit und Sicherheit der Ausführung besondere Bedeutung zu. Die Bewegungssituation sollte möglichst spielnah gestaltet werden. Die Überprüfung kann sowohl durch Einzeltests als auch in Form eines Technik-Parcours erfolgen.

Die *technischen Fertigkeiten und taktischen Fähigkeiten* werden in komplexen spielnahen, ggf. reduzierten Spielformen beobachtet und bewertet.

Die *Spielfähigkeit* soll sowohl im Spiel als auch in spielnahen Situationen überprüft werden. Eine differenzierte Beobachtung des Verhaltens mit festgelegten Beobachtungsschwerpunkten in einzelnen Spielsituationen soll den allgemeinen Eindruck ergänzen.

Die **Note für die Leistung in einem Sportspiel** setzt sich zusammen aus:

<b>1. Überprüfung der Spielfähigkeit</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- ggf. in spielnahen Situationen</li><li>- im Spiel</li></ul>	<b>2. Andere Leistungsnachweise</b> <p>z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- punktuelle Überprüfungen aus den Inhalten des jeweiligen Kursniveaus</li><li>- technische Fertigkeiten</li><li>- epochale Leistungen</li><li>- ...</li></ul>
mindestens 50 %	maximal 50 %

Die Leistungen aus dem Bereich Spielfähigkeit fließen zu mindestens 50% in die Note für das jeweilige Spiel ein.

**Die folgenden Beispiele können im Hinblick auf die Bedingungen der Lerngruppe oder die situativen Gegebenheiten verändert werden.**

## 2.4.1 Basketball

### Überprüfungsformen im Basketball: Technik, Taktik und Spielverhalten

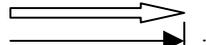
Die aufgezeigten Möglichkeiten zur Leistungsfeststellung im Mannschaftsspiel Basketball für die Bereiche Technik, Taktik und Spielfähigkeit sind exemplarisch zu sehen. Sie geben Anregungen und können je nach Unterrichtssituation variiert und ergänzt werden.

Die dargestellten Beispiele zeigen unterrichtsnahe Möglichkeiten, Grundtechniken wie Passen, Fangen, Dribbeln, Stop, Sternschritt, Werfen und Rebound kompakt und spielnah zu überprüfen. Die reduzierten Spielformen zur Überprüfung taktischer Grundelemente erleichtern der Lehrkraft auf Grund der verringerten Spielerzahl die Leistungsbeurteilung. Auch ermöglichen sie eine ständige Wiederholung der taktischen Handlungssequenzen bei größerem Spielraum.

Beispiele zur Überprüfung von Grundtechniken, Taktik und allgemeiner Spielfähigkeit im Basketball:

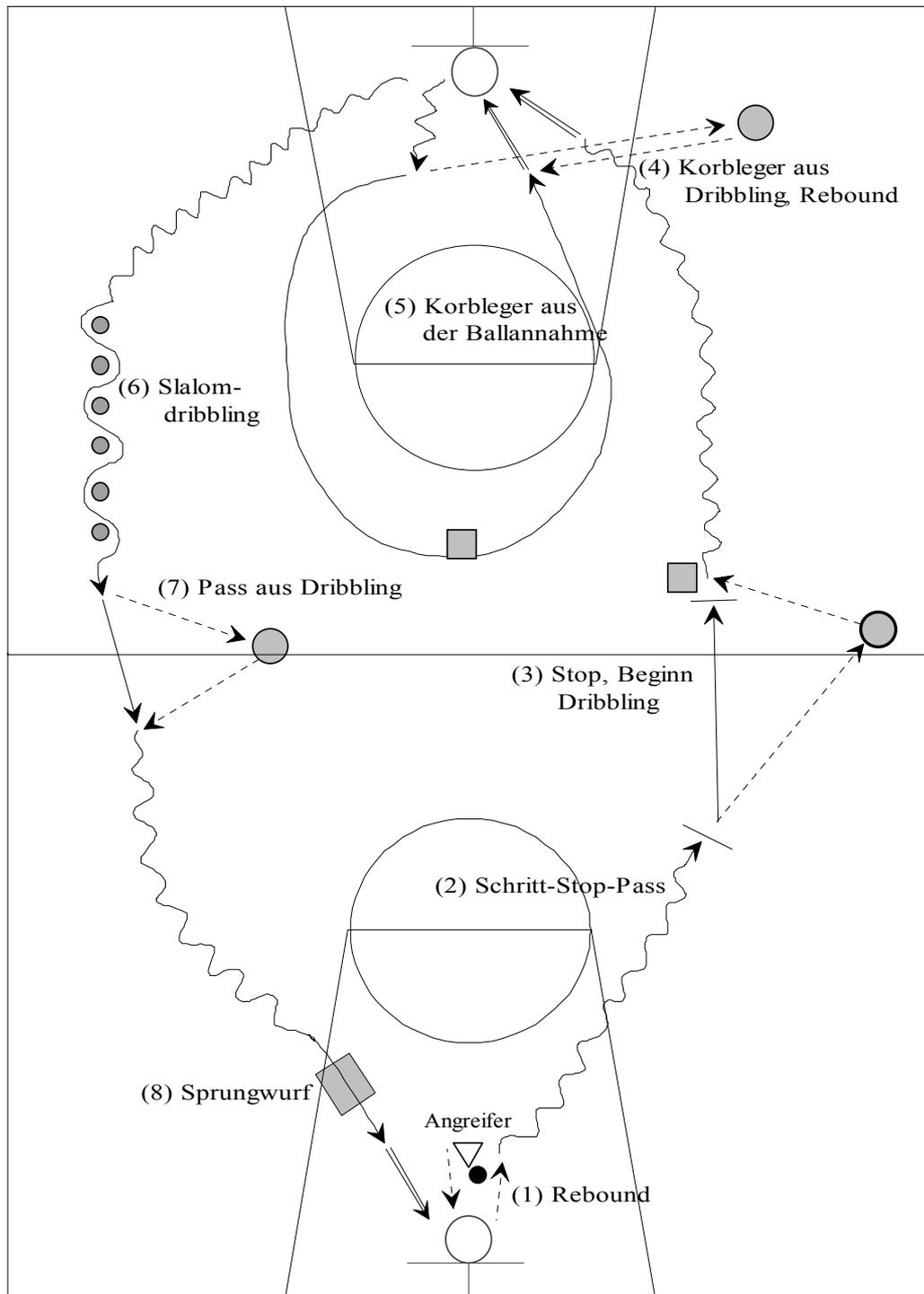
1. Überprüfung der Grundtechniken Passen, Fangen, Dribbeln, Stop, Sternschritt, Korbleger, Positionswurf und Rebound in Parcoursform
2. Überprüfung technischer Fertigkeiten und einfacher taktischer Fähigkeiten
3. Überprüfung technischer Fertigkeiten und komplexer taktischer Fähigkeiten

#### Zeichenerklärung für alle Spielskizzen:

	Angreifer mit Ball
	Angreifer ohne Ball
	Verteidiger
	Helfer
	Weg des Spielers ohne Ball
	Weg des Spielers mit Ball
	Ballweg
	Abschluss mit Schuss oder Wurf
	Stoppen
	Markierungsgegenstand / Hindernis

# 1. Überprüfung der Grundtechniken Passen, Fangen, Dribbeln, Stop, Sternschritt, Korbleger, Positionswurf und Rebound in Parcoursform

**Aufbau:**



**Durchführung:**

Der Prüfling wirft den Ball gegen das Spielbrett und reboundet (1). Er dribbelt in Richtung Mittellinie, stoppt mit Schrittstop (2) und passt den Ball zu einem zweiten Spieler, der jenseits der Mittellinie steht. Nach dem Überschreiten der Mittellinie stoppt er seinen Lauf vor einem Hindernis, bekommt den Ball zugespielt, macht einen Sternschritt (3) und dribbelt zum Korbleger (4). Er reboundet seinen eigenen Wurf, passt den Ball nach außen zum Helfer, umläuft die angegebene Markierung, nimmt den Pass des Helfers an und schließt mit Korbleger aus dem Zuspiel ab (5). Er reboundet seinen eigenen Wurf, dribbelt um mehrere Markierungskegel, wobei die Dribbelhand wechselt (6), und passt den Ball dann aus dem Dribbling zu einem an dem Mittelkreis stehenden Helfer, der ihm den Ball in die Laufbewegung zurückspielt (7). Das folgende Dribbling schließt der Prüfling mit einem Positionswurf (Sprungwurf) vor einem Hindernis ab (8).

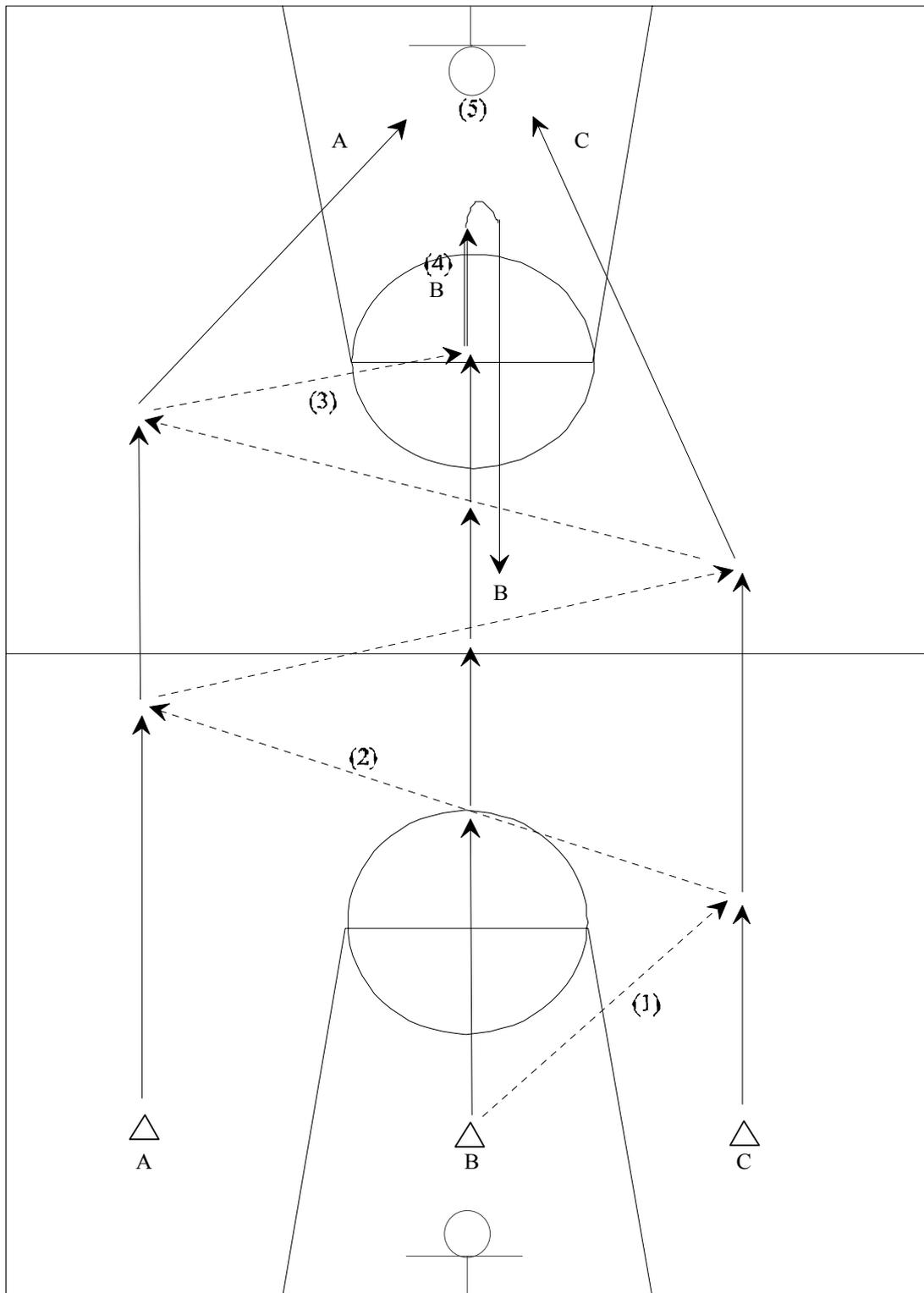
**Bewertung:**

Die Leistungsbeurteilung erfolgt unter Beachtung der Aspekte

- technische Präzision
- Dynamik
- Koordinationsfähigkeit
- Zielgenauigkeit

## 2. Überprüfung technischer Fertigkeiten und einfacher taktischer Fähigkeiten

Aufbau:



**Durchführung:**

Die Prüflinge A, B und C laufen in Richtung Mittellinie bzw. Korb.

Das Spielen des Balles beginnt mit dem Abspiegel von B zu C (1), worauf C ohne Dribbling zu B zurückpasst. B passt ohne Dribbling weiter zu A, A spielt wieder in die Mitte zurück (2).

Auf Höhe der Freiwurflinie erhält B das Zuspiel (3), dribbelt und wirft auf den Korb (Sprung-, Positionswurf) - (4). Nach dem Wurf läuft B sofort zur Mittellinie zurück, während A und C zum Rebound gehen (5).

A und C führen dann gegen B einen Überzahlangriff durch, wobei B mit den Angreifern zum Korb absinkt (o. Abb.).

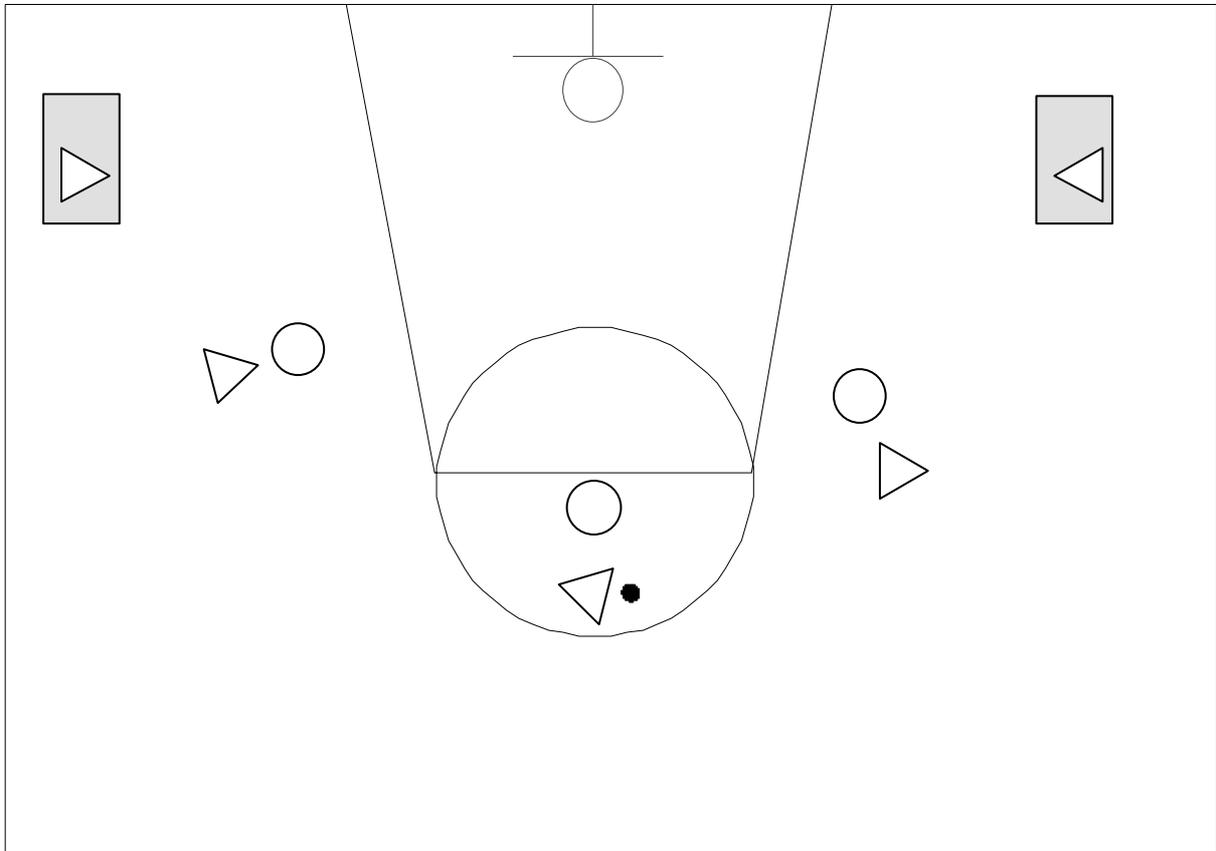
**Bewertung:**

Die Leistungsbeurteilung erfolgt unter Beachtung der Aspekte

- technische Präzision
- Dynamik
- Koordinationsfähigkeit
- Zielgenauigkeit
- taktisch richtiges Verhalten in Angriff und Abwehr.

### 3. Überprüfung technischer Fertigkeiten und komplexer taktischer Fähigkeiten

#### Aufbau:



#### Durchführung:

Die Spielsituation 3 : 3 (Mann-Mann-Verteidigung) wird mit zwei neutralen Angreifern, die sich in den Ecken des Spielfeldes aufhalten, erweitert. Die neutralen Angreifer dürfen ihren Raum nicht verlassen.

#### Bewertung:

Bei der Leistungsbeurteilung sind zu beachten

- das Spielverhalten in der Situation 1:1
- die Anwendung gruppentaktischer Maßnahmen in Angriff und Abwehr

## 2.4.2 Fußball

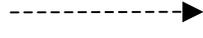
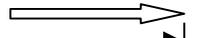
### Überprüfungsformen im Fußball: Technik, Taktik und Spielverhalten

Die aufgezeigten Möglichkeiten zur Leistungsfeststellung im Mannschaftsspiel Fußball für die Bereiche Technik, Taktik und Spielfähigkeit sind exemplarisch zu sehen. Sie geben Anregungen und können je nach Unterrichtssituation variiert, ergänzt oder ausgetauscht werden. Die dargestellten Beispiele zeigen unterrichtsnahe Möglichkeiten, Grundtechniken entweder in isolierter, kompakter Form oder zusammen mit taktischem Grundverhalten in reduzierten spielnahen Situationen abzutesten.

Beispiele zur Überprüfung der Grundtechniken, Taktik und Spielfähigkeit im Fußball:

1. Überprüfung technischer Grundfertigkeiten im Fußball-Vierkampf
2. Überprüfung der Individualtechnik in Spielformen ohne Torabschluss
3. Überprüfung der Individualtechnik in Spielformen mit Torabschluss
4. Überprüfung der allgemeinen Spielfähigkeit

#### Zeichenerklärung für alle Spielskizzen:

	Angreifer mit Ball
	Angreifer ohne Ball
	Verteidiger
	Helfer
	Weg des Spielers ohne Ball
	Weg des Spielers mit Ball
	Ballweg
	Abschluss mit Schuss oder Wurf
	Stoppen
	Markierungsgegenstand / Hindernis

## 1. Überprüfung technischer Grundfertigkeiten im Fußball-Vierkampf

### Übung 1: Slalomlauf mit Ball

Slalomparcours (6 Markierungskegel). Der Abstand zwischen Start-/ Ziellinie zum ersten / letzten Kegel bzw. zwischen den 6 Kegeln beträgt jeweils 4 m.

Der erste Kegel kann rechts- oder linksseitig angelaufen werden. Die Laufzeit beginnt auf Kommando und endet, wenn der Spieler nach dem Ball die Ziellinie überschreitet. Gewertet wird der beste aus drei Versuchen.

**Wertung:** 40 minus Zahl der Sekunden = ..... Punkte

### Übung 2: Weitschießen

Der Ball ruht auf der Strafraumlinie. Anlauf und Schusstechnik sind beliebig. Gemessen wird die erreichte Weite. Gewertet wird der beste aus drei Versuchen.

**Wertung:** Weite je angefangener Meter > 10m = 1 Punkt  
30 Punkte maximal

### Übung 3: Balljonglieren

Balljonglieren mit Kopf, Oberschenkel und Fuß. Zu Beginn kann der Ball aus der Hand gespielt werden. Die Übung endet, wenn der Ball den Boden berührt oder regelwidrig gespielt wird.

Gewertet wird der beste aus drei Versuchen, maximal jedoch 30 Kontakte.

**Wertung:** je Kontakt = 1 Punkt

### Übung 4 Torschuss

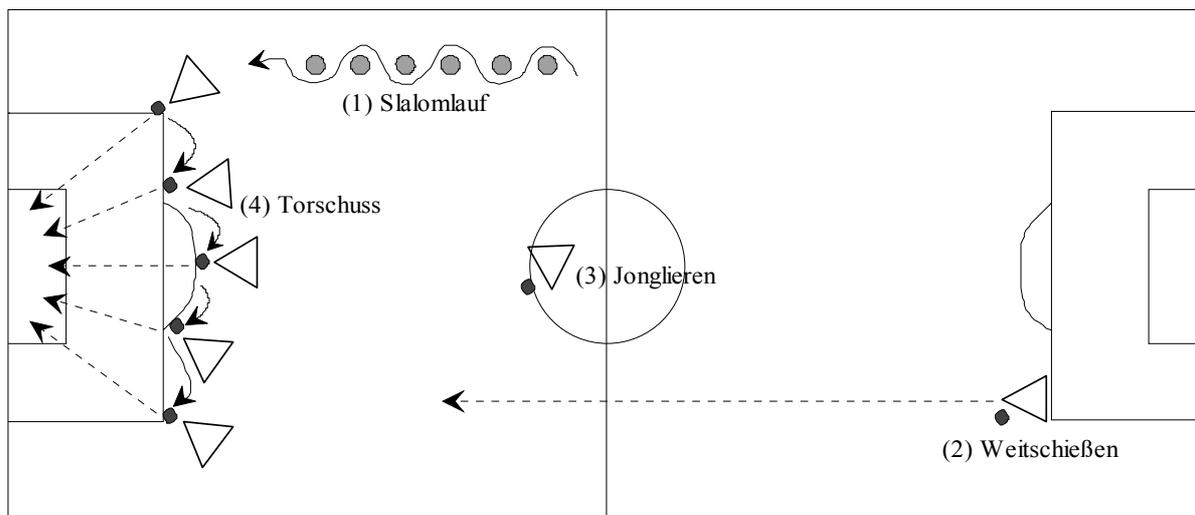
Jeder Spieler schießt von fünf Stationen auf das große Tor (ohne TW). Die Bälle ruhen.

1. auf dem linken Strafraumeck
2. auf dem Schnittpunkt Strafraum / Halbkreis links
3. 20 m zentral vor dem Tor
4. auf dem Schnittpunkt Strafraum / Halbkreis rechts
5. auf dem rechten Strafraumeck.

Anlauf und Schusstechnik sind beliebig. Gewertet wird der beste aus drei Gesamtdurchgängen. Es werden nur die Bälle gewertet, die ins Tor gehen.

**Wertung:** Flugball ohne Bodenkontakt vor der Torlinie = 6 Punkte  
Aufspringende / rollende Bälle = 3 Punkte

## Überprüfung technischer Grundfertigkeiten im Fußball-Vierkampf



### 2. Überprüfung der Individualtechnik mit gruppentaktischem Grundverhalten in Spielformen ohne Torabschluss

**Gleichzahlspiele** im begrenzten Raum (ca. 16 x 16 m): 3:3, 4:4, ...

**Überzahlspiele** im begrenzten Raum (ca. 16 x 16 m): 3:1, 4:2, 5:2, ...

Bewertung von Ballan- und -mitnahme, Ballsicherung, Passen, Freilaufen, Anbieten, Stören ...

### 3. Überprüfung der Individualtechnik mit gruppentaktischem Verhalten mit Torabschluss

**Spiel 5:5 bis 7:7** auf dem Kleinfeld (halbes Spielfeld) mit großen Toren oder Kleinfeld-Toren

Bewertung von Ballan- und -mitnahme, Ballsicherung, Passen, Freilaufen, Anbieten, Stören, Torschuss, Umschalten von Abwehr auf Angriff, Überzahlschaffen in Ballbesitz,

Abseitsregel, evtl. Torwartverhalten ...

### 4. Überprüfung der allgemeinen Spielfähigkeit

**Spiel 7:7** auf dem Kleinfeld, **Spiel 11:11** auf dem Großfeld

Anwendung der Individualtechnik in gruppen- und mannschaftstaktischen Situationen.

## 2.4.3 Handball

### Überprüfungsformen im Handball: Technik, Taktik und Spielverhalten

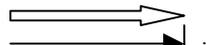
Die aufgezeigten Möglichkeiten zur Leistungsfeststellung im Mannschaftsspiel Handball für die Bereiche Technik, Taktik und Spielfähigkeit sind exemplarisch zu sehen. Sie geben Anregungen und können je nach Unterrichtssituation variiert und ergänzt werden.

Die dargestellten Beispiele zeigen Möglichkeiten, Grundtechniken wie Passen, Fangen, Dribbeln und Werfen kompakt und spielnah zu überprüfen. Die reduzierten Spielformen zur Überprüfung taktischer Grundelemente wie Kreuzen, Wechsel, Sperren und Parallelstoß schaffen für den Lehrer eine übersichtliche Zahl von Spielern bei der Leistungsbeurteilung. Auch ermöglichen sie eine ständige Wiederholung der taktischen Handlungssequenzen bei größerem Spielraum.

Beispiele zur Überprüfung von Grundtechniken, Taktik und allgemeiner Spielfähigkeit im Handball:

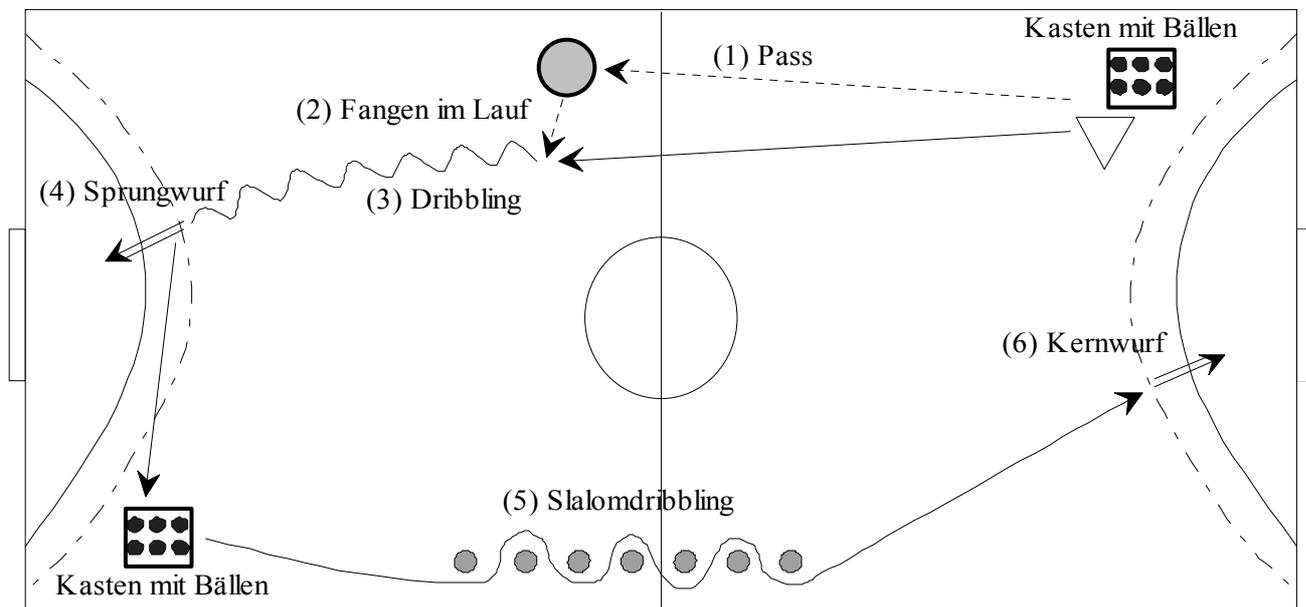
1. Überprüfung der Grundtechniken Dribbeln, Passen, Fangen, Kern- und Sprungwurf in Parcoursform
2. Überprüfung von Dribbeln, Kern- oder Sprungwurf spielnah unter Zeitdruck
3. Überprüfung der taktischen Grundelemente Kreuzen, Wechsel, Parallelstoß und Sperren mit Hilfe des Tempogegenstoßes 3:2
4. Überprüfung der allgemeinen Spielfähigkeit in der reduzierten Spielform 4:3

#### Zeichenerklärung für alle Spielskizzen:

	Angreifer mit Ball
	Angreifer ohne Ball
	Verteidiger
	Helfer
	Weg des Spielers ohne Ball
	Weg des Spielers mit Ball
	Ballweg
	Abschluss mit Schuss oder Wurf
	Stoppen
	Markierungsgegenstand / Hindernis

# 1. Überprüfung der Grundtechniken Dribbeln, Passen, Fangen, Kern- und Sprungwurf in Parcoursform

## Aufbau:



## Durchführung:

- Ball aus Kasten und Pass zu Helfer (1)
- Lauf in Richtung Mittellinie, Rückpass von Helfer und Fangen im Lauf (2)
- Dribbling in Richtung Tor (3)
- Sprungwurf von der 9-m-Linie (4)
- Ball aus Kasten und Slalomdribbling (5)
- Kernwurf auf das Tor (6)

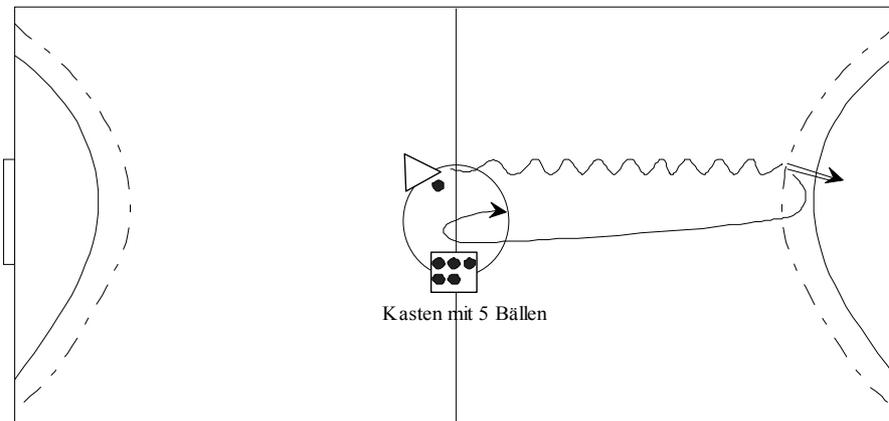
## Bewertung:

Werden alle Techniken ohne Fehler absolviert, liegt die Ausführung im Bereich einer sehr guten Leistung. Pro Technikfehler wird um eine Note abgestuft. Je nach Dynamik und technischer Präzision bei der Ausführung erfolgt die Gewichtung in der Notenstufe.

## 2. Überprüfung von Dribbeln, Kern- oder Sprungwurf spielnah unter Zeitdruck

Diese komplexe Übung eröffnet die Möglichkeit, das schnelle Dribbling und die Kontrolle bei Sprung- und Kernwurf unter hoher Belastung und Zeitdruck spielnah abzutesten, da sie Elemente des Gegenstoßes beinhaltet.

### Aufbau:



### Durchführung:

- Der Spieler steht im Mittelkreis mit einem Ball in der Hand.
- Auf Pfiff (Zeitnahme) dribbelt er in Richtung Tor.
- Ab der 9-m-Linie Wurf auf das Tor; im Tor steht eine Weichbodenmatte mit einem quadratischen Feld in jeder Ecke (Kantenlänge 60 cm, Markierung mit Kreide oder Klebeband).
- Der Spieler muss ein frei gewähltes Feld treffen, dabei zählen auch Latten- und Begrenzungstreffer.
- Nach dem Wurf läuft der Spieler zum Mittelkreis zurück und nimmt den nächsten Ball.
- 5 Durchgänge

### Bewertung:

- Zeitnahme, wenn der fünfte Ball das Tor / die Weichbodenmatte trifft.
- Pro Fehlwurf werden auf die gemessene Zeit 2 Sekunden addiert.

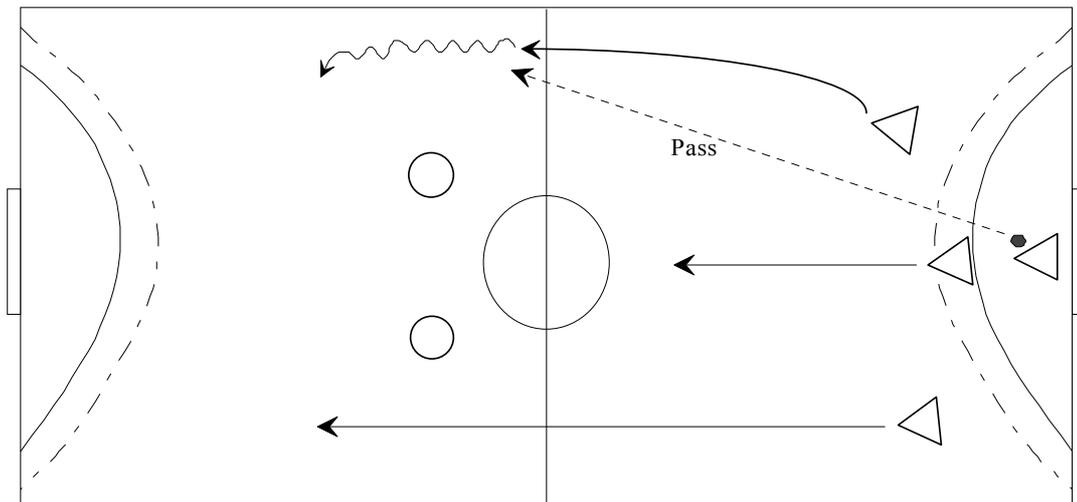
Jungen	
Zeit in Sek.	Note
bis 33	1
bis 36	2
bis 39	3
bis 42	4
bis 45	5
über 45	6

Mädchen	
Zeit in Sek.	Note
bis 36	1
bis 39	2
bis 42	3
bis 45	4
bis 48	5
über 48	6

### 3. Überprüfung der taktischen Grundelemente Kreuzen, Wechsel, Parallelstoß und Sperren im Tempogegenstoß 3 : 2

Die Anwendung der taktischen Grundelemente kann durch die Schüler je nach Spielsituation frei erfolgen oder durch den Lehrer vorgegeben werden.

#### Aufbau:



#### Durchführung: Tempogegenstoß 3 : 2

- Die Angreifer stehen an der 9-m-Linie und an der 6-m-Linie.
- Auf Pfiff laufen sie los. Der Torwart spielt einen der beiden Außenspieler an.
- Die Abwehrspieler befinden sich in der Nähe der Mittellinie und nehmen den Angriff auf.
- Die Angriffsspieler wenden die taktischen Grundelemente frei oder nach Vorgaben an.

#### Bewertung:

Torwart:

- Abwurf des Torwarts spielnah

Angriff:

- Anwendung der taktischen Grundelemente (Kreuzen, Wechsel, Parallelstoß, Sperren) durch die Angriffsspieler je nach Spielsituation und Verhalten der Abwehrspieler
- Weitgehende Anwendung bestimmter taktischer Grundelemente nach Vorgaben durch den Lehrer
- Torwurf durch die Angreifer spielnah

Abwehr:

- Verhalten der Abwehrspieler (Raumdeckung, Übergeben, Übernehmen, ...)
- Abwehr des Torwurfs durch den Torwart.

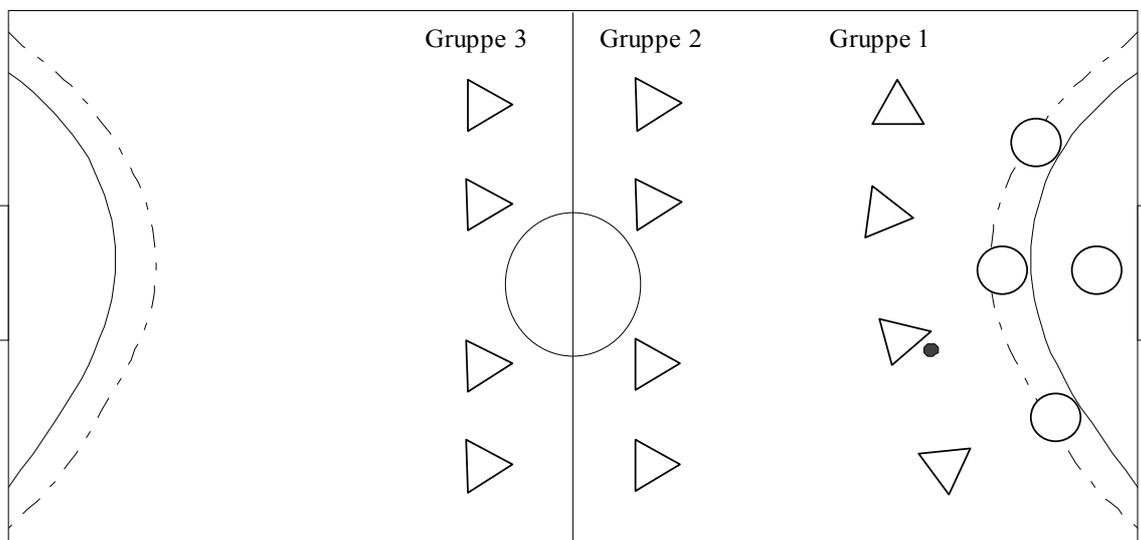
Dieses Verfahren lässt in überschaubarer Spielerzahl eine spezifische Überprüfung der Torwarte, der Angreifer und der Abwehrspieler zu. Die Überprüfungssequenzen für den taktischen Bereich sind oft unter ähnlichen Bedingungen wiederholbar.

#### 4. Überprüfung der Spielfähigkeit in reduzierten Spielformen, z.B. 4:3 oder 5:4 mit Überzahlcharakter

Geplantes Angriffsverhalten im Handball ist für Schülerinnen und Schüler schwieriger zu bewältigen als das Abwehrverhalten mit stärker standardisierten Aktionen.

Es empfiehlt sich, bei der Überprüfung der Spielfähigkeit die Spielerzahl zu reduzieren, um dadurch einerseits den Angriffsraum und die Durchbruchsräume in der Deckung zu vergrößern und andererseits die Angreifer in Überzahlsituationen zu bringen. Dazu bieten sich die reduzierten Spielformen 4:3 und 5:4 an.

**Aufbau:** Überprüfung in der reduzierten Spielform 4:3



#### **Durchführung:**

- 3 Spieler stehen über die gesamte 6-m-Linie in der Deckung.
- 4 Angreifer spielen über den gesamten Angriffsraum.
- Gruppe 1 spielt eine bestimmte Zeit oder
- es erfolgt ein Wechsel der Angriffsgruppe nach jedem Torwurf.

#### **Bewertung:**

- Bewertung der Deckung: Heraustreten, Blocken, Sichern, Übernehmen, Übergeben etc.
- Bewertung des Angriffs: Spiel mit und ohne Ball, Wurftechnik, Verhalten in gruppentaktischen Situationen (Sperrern, Wechsel, Parallelstoß, Kreuzen etc.)

Die Bewertung der Spielfähigkeit richtet sich nach den im Unterricht erlernten Fertig- und Fähigkeiten und ihrer Realisierung im Spiel unter den zeitlichen Vorgaben des Unterrichts.

### 2.4.3 Volleyball

#### Überprüfungsformen im Volleyball: Technik, Taktik und Spielverhalten

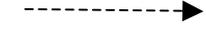
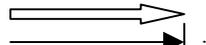
Die im Folgenden aufgezeigten Überprüfungsformen im Mannschaftsspiel Volleyball für die Bereiche Technik, Taktik und Spielfähigkeit sind exemplarisch zu sehen. Sie geben Anregungen und können je nach Unterrichtssituation variiert und ergänzt werden.

Die dargestellten Beispiele bieten die Möglichkeit, die Grundtechniken Pritschen, Baggern, Angriffsschlag etc. kompakt und spielnah zu überprüfen. Die reduzierten Spielformen taktischer Grundelemente erleichtern der Lehrkraft die Leistungsbeurteilung.

Beispiele zur Überprüfung von Technik, Taktik und Spielverhalten:

1. Überprüfung des Zuspiels von Position III
2. Überprüfung des Annahme-Baggers auf Position VI
3. Spielnahe Überprüfung von Annahme, Zuspiel, Angriffs- und Abwehrverhalten
4. Überprüfung der allgemeinen Spielfähigkeit in reduzierten Spielformen wie 3:3, 4:4.

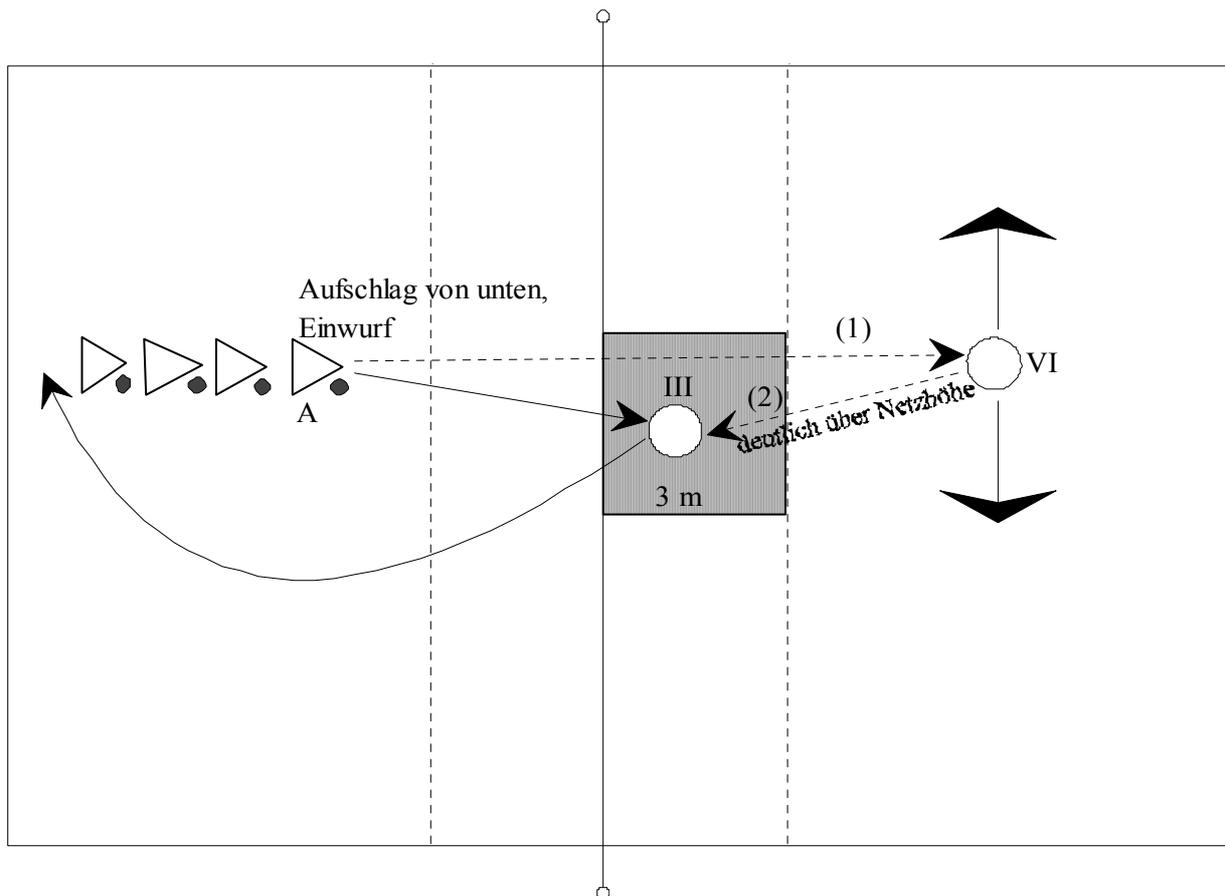
#### Zeichenerklärung für alle Spielskizzen:

	Angreifer mit Ball
	Angreifer ohne Ball
	Verteidiger
	Helfer
	Weg des Spielers ohne Ball
	Weg des Spielers mit Ball
	Ballweg
	Abschluss mit Schuss oder Wurf
	Stoppen
	Markierungsgegenstand / Hindernis



## 2. Überprüfung der Feldannahme (Bagger)

### Aufbau:



### Durchführung:

- Spieler A schlägt von unten oder wirft den Ball zu Position VI.
- Position VI (überprüfte Position) baggert den Ball deutlich über Netzhöhe zu Position III, die den Ball in einem vorgegebenen Quadrat von 3x3 m fängt.
- Nach der Durchführung geht Spieler A auf Position III und der Spieler auf Position III schließt sich den Spielern von A an.

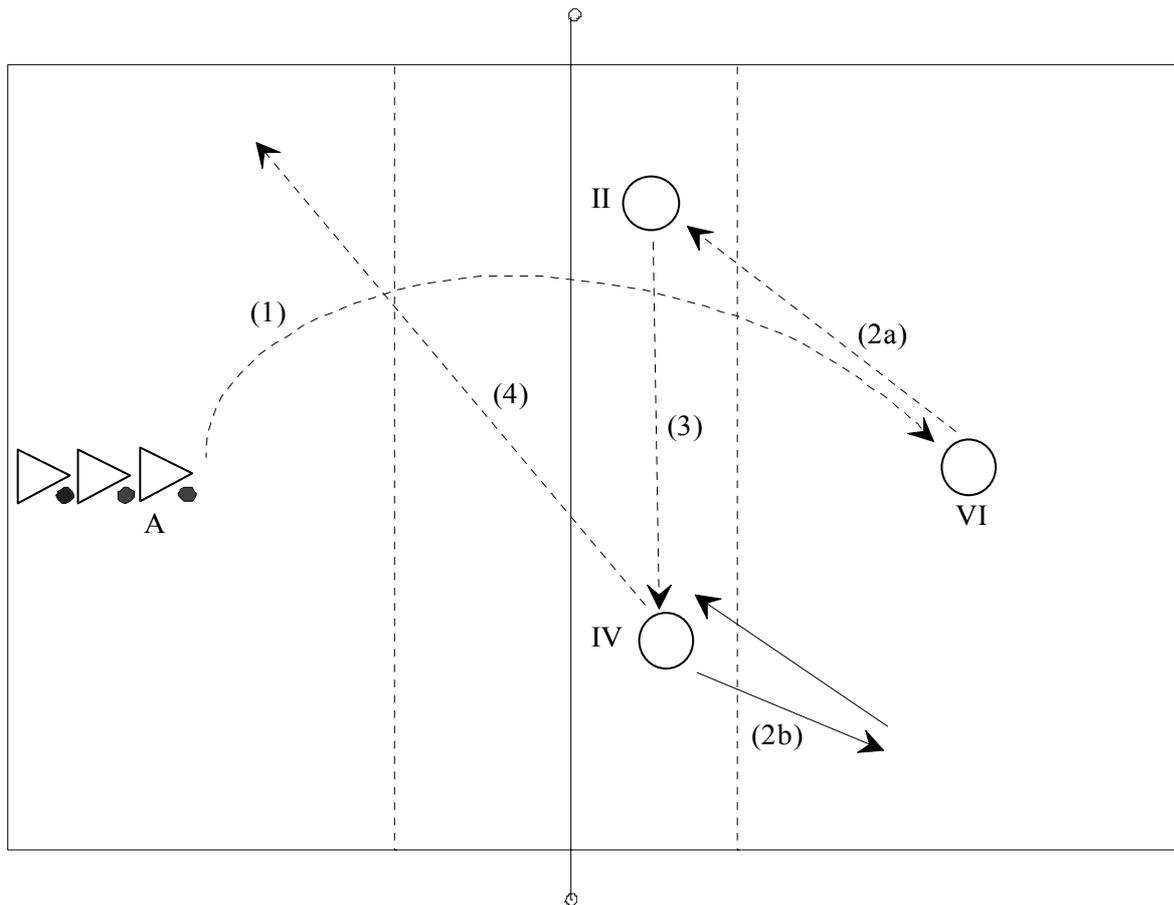
### Bewertung:

Die Bewertung erfolgt nach mehreren Versuchen auf Grund der Qualität der Ausführung des Annahmebakkers:

- Einnehmen der optimalen Position zum Baggern (Grundstellung)
- Technisch saubere Ausführung des Bakkers
- Hohes Zuspiel über Netzhöhe in das vorgegebene Quadrat (Zielgenauigkeit)
- ...

### 3. Spielnahe Überprüfung von Annahme, Zuspiel, Angriff und Abwehr

#### Aufbau:



#### Durchführung:

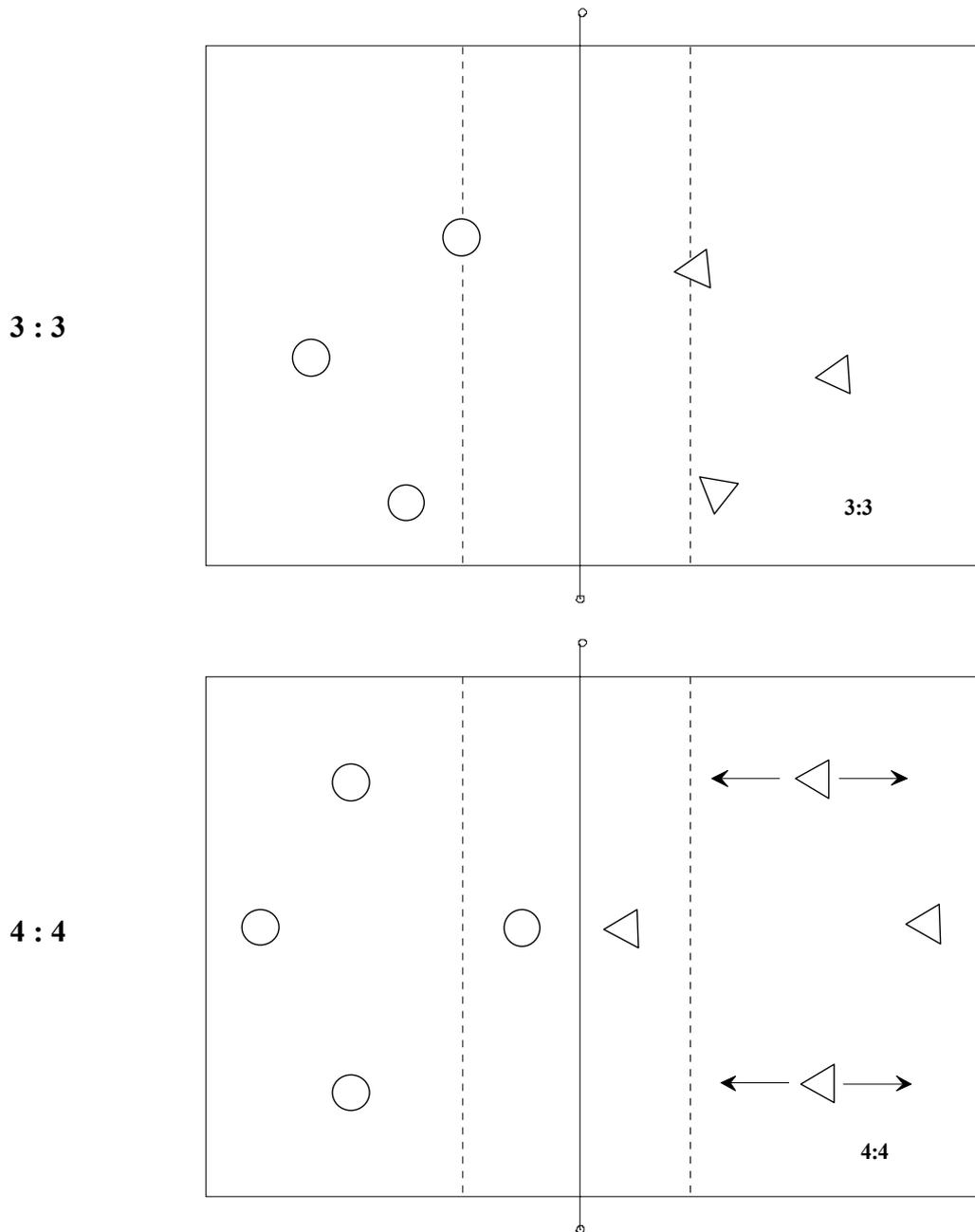
- A schlägt von unten oder wirft zu Position VI (1).
- VI nimmt den Aufschlag an und spielt zu Position II oder IV (2a). Wird II angespielt (2a), geht IV zurück (2b) – und umgekehrt.
- II (bzw. IV) stellt den Ball zu IV (bzw. II) (3).
- II bzw. IV läuft an und spielt den Ball (Schmettern / Pritschen je nach Können oder Situation) in das gegnerische Feld (4).

#### Bewertung:

- Die Bewertung erfolgt nach mehreren Durchgängen.
- Die beteiligten Spieler werden auf den entsprechenden Positionen bewertet.
- Die Bewertung ergibt sich aus der Qualität der Ausführung.

4. **Überprüfung der allgemeinen Spielfähigkeit in reduzierten Spielformen**  
**3:3 / 4:4**

**Aufbau:**



Die Reduzierung der Spielerzahl bei der Überprüfung gewährleistet, dass sich im Angriff- und Abwehrverhalten Spielsequenzen öfter wiederholen, an denen Spieler auf unterschiedlichen Positionen beteiligt sind. Dies erleichtert der Lehrkraft die Bewertung.

Das Spielfeld sollte bei dieser Überprüfungsform verkleinert werden.

### **3 Leistungsfach Sport**

#### **3.1 Wichtige Bestimmungen für das Leistungsfach Sport**

**Landesverordnung über die gymnasiale Oberstufe (Mainzer Studienstufe) vom 1. Juli 1999** (s. Amtsblatt Nr. 10/99, S. 287 ff)

##### **§6 Stundenzahl in Grund- und Leistungsfächern**

(2) Leistungsfach Sport: siebenstündig; zwei dieser Unterrichtsstunden werden nicht auf die Pflichtstundenzahl (§7 Abs. 3) angerechnet.

##### **§7 Fächerkombinationen und Bedingungen des Belegens von Grund- und Leistungsfächern**

(7) Es sind drei Leistungsfächer zu belegen, für die Folgendes gilt:

Wenn ... Sport als Leistungsfach belegt wird, muss eines der beiden anderen Leistungsfächer Deutsch oder eine Fremdsprache, das andere Mathematik oder eine Naturwissenschaft sein.

#### **Durchführung der Landesverordnung über die gymnasiale Oberstufe (Mainzer Studienstufe)**

- Verwaltungsvorschrift des Ministeriums für Bildung, Wissenschaft und Weiterbildung vom 1. Juli 1999 - (s. Amtsblatt Nr. 11/99, S. 319 ff)

#### **4 Unterricht in der gymnasialen Oberstufe (§4 LVO)**

##### **4.2 Leistungsfeststellungen**

###### **4.2.1 Leistungskurs:**

Kurs	Anzahl Kursarbeiten	Gewichtung Kursarbeit(en): andere Leistungsnachweise	Dauer der Kursarbeiten
11/1	1	1:2	2 Unterrichtsstunden
11/2	2	1:1	2 Unterrichtsstunden
12/1	2	1:1	3 Unterrichtsstunden
12/2	2	1:1	3 - 4 Unterrichtsstunden
13	1	1:1	4 Zeitstunden

Die gleiche Regelung gilt für den theoretischen Bereich im Leistungsfach Sport (vgl. Nummer 4.5.2).

##### **4.5 Leistungsfach Sport**

4.5.1 Der praktische und theoretische Unterricht im Leistungsfach Sport soll von ein und derselben Lehrkraft erteilt werden, ein Lehrerwechsel soll in der Oberstufe nicht stattfinden.

- 4.5.2 Im Leistungsfach werden Leistungen im sporttheoretischen und im sportpraktischen Bereich gefordert. Die Gesamtnote für den theoretischen Bereich (vgl. Nr. 4.2.1) und die Gesamtnote für den praktischen Bereich ergeben zu gleichen Teilen die Zeugnisnote. Der praktische und theoretische Bereich erfassen jeweils Leistungen, die gegenseitig nicht austauschbar sind. Wird in einem dieser Bereiche die Note mindestens „ausreichend“ (4 Punkte) aus von der Schülerin oder dem Schüler zu vertretenden Gründen in mehr als einem Halbjahr nicht erreicht, muss das Leistungsfach Sport in Jahrgangsstufe 13 zum Grundfach abgestuft werden.
- 4.5.3 Wer während des Halbjahres 11/1 infolge einer Verletzung für längere Zeit oder auf Dauer nicht am Unterricht in der Sportpraxis teilnehmen kann, muss das Leistungsfach Sport abgeben und ein anderes Leistungsfach belegen. Tritt dieser Fall nach dem Halbjahr 11/1 ein, muss das Leistungsfach Sport in Jahrgangsstufe 13 zum Grundfach abgestuft werden. Die Teilnahme am gesamten Sportunterricht bleibt verpflichtend, die Leistungsbewertung kann sich auf den Bereich der Sporttheorie beschränken.

## **Abiturprüfungsordnung vom 14. Juli 1999** (s. Amtsblatt Nr. 11/99, S. 305 ff)

### **§16 Art der schriftlichen Prüfung**

- (2) Ist Sport schriftliches Prüfungsfach, tritt an die Stelle der schriftlichen Arbeit eine besondere Fachprüfung, die auch einen schriftlichen Teil enthält.

### **§17 Aufgabenstellung**

- (1) Jede Schule legt dem fachlich zuständigen Ministerium für die schriftlichen Prüfungsfächer Aufgabenvorschläge mit Leistungsfachanforderungen und mit Grundfachanforderungen (drittes Prüfungsfach) vor. Im Einzelnen sind jeweils vorzulegen:  
Sport: ... drei Aufgaben aus verschiedenen Gebieten, die nicht nur einer Aufgabenart angehören; das fachlich zuständige Ministerium wählt zwei Aufgaben aus, die dem Prüfling zur Wahl gestellt werden; dies gilt auch im Falle einer besonderen Fachprüfung im Fach Sport (§16 Abs. 2).
- (2) Die Aufgaben für die schriftliche Prüfung müssen aus verschiedenen Sachgebieten der Lehrpläne für die Qualifikationsphase entnommen sein; dabei sind mindestens die Jahrgangsstufe 13 und eines der Halbjahre der Qualifikationsphase ... zu berücksichtigen. Die Aufgaben müssen eine selbständige Lösung erfordern.

### **§19 Bewertung der schriftlichen Arbeiten**

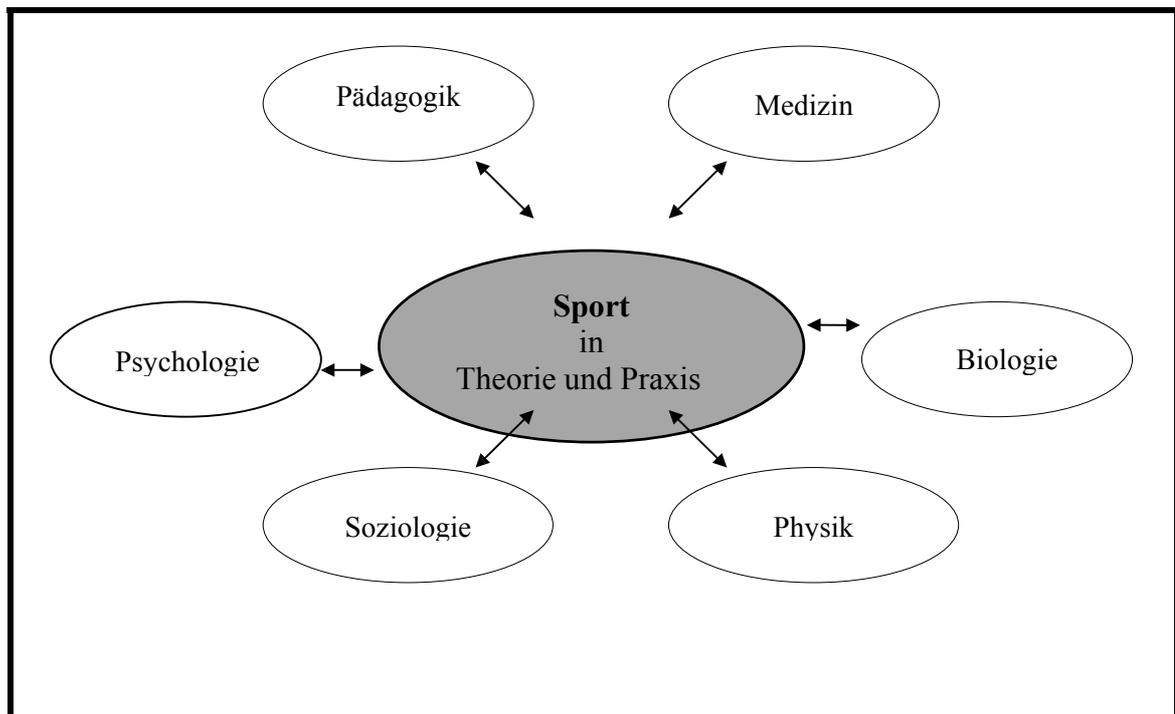
- (7) Die Note des schriftlichen Teils der besonderen Fachprüfung im Fach Sport (§16 Abs. 2) macht die Hälfte der Note der besonderen Fachprüfung aus.

### 3.2 Information für Schülerinnen und Schüler über Sport als Leistungsfach

Sport als Leistungsfach ist nicht gleichzusetzen mit Leistungssport und wendet sich deshalb nicht nur an Schülerinnen und Schüler, die später Sport studieren wollen. Die Behandlung unterschiedlicher Themenbereiche ermöglicht Einblicke in verschiedene Wissenschaftsbereiche und kann durch den Erwerb von Schlüsselqualifikationen einen wesentlichen Beitrag zur allgemeinen Studierfähigkeit leisten.

Dabei sollen im Unterricht soweit wie möglich die Beziehungen zwischen Theorie und Praxis sportlichen Handelns verdeutlicht werden, d.h.

- die sportliche Praxis wird Anlass und Ausgangspunkt für Fragestellungen des Theoriebereichs
- die im Theorieunterricht erworbenen Kenntnisse und Methoden finden bei der Lösung von Aufgaben und Problemen im Bereich der Sportpraxis Anwendung
- fachübergreifender bzw. fächerverbindender Unterricht ermöglicht den Einblick in Inhalte und Methoden anderer Wissensgebiete.



**Beitrag des Faches Sport zur Studierfähigkeit**

### 3.2.1 Voraussetzungen und Ziele des Leistungsfaches Sport

<b>Voraussetzungen für die Kurswahl</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gesundheit und sportliches Leistungsvermögen</li> <li>- ein vielseitiges Interesse an Sport</li> <li>- grundlegende Fähigkeiten in Leichtathletik, Gymnastik, Turnen, Schwimmen und mindestens zwei Mannschaftsspielen</li> <li>- Bereitschaft zur Anstrengung und zu sportlicher Kooperation</li> <li>- grundlegende Kenntnisse in Deutsch, Biologie und Physik</li> <li>- ...</li> </ul>

<b>Mögliche Kurskombinationen</b>		
<b>Sport</b>	Fremdsprache +	Naturwissenschaft
<b>Sport</b>	Fremdsprache	Mathematik
<b>Sport</b>	Deutsch	Mathematik +
<b>Sport</b>	Deutsch +	Naturwissenschaft +

Die mit dem Zeichen + markierten Fächer dürfen in der Abiturprüfung nicht abgestuft werden.

#### **Stundenzahl**

Sport als Leistungsfach wird in der Regel siebenstündig unterrichtet, wobei etwa 50% des Unterrichts auf die Theorie und etwa 50% auf die Praxis entfallen.

Zwei der sieben Stunden werden nicht auf die Pflichtstundenzahl der Teilnehmer angerechnet.

## Sportarten

Im Verlauf des Leistungskurses erfolgt in der Praxis eine Ausbildung in den Individualsportarten Leichtathletik, Schwimmen, Turnen - ergänzt durch Gymnastik und Tanz - sowie in zwei Spielen, davon mindestens in einem Mannschaftsspiel.

Da im Leistungsfach Sport vielfältige sportliche Erfahrungen gesammelt werden sollen, bemühen sich die Kursleiter um Einblick in weitere Sportarten.

Jeder Leistungskurs wird in einem einwöchigen Kurs in das Skifahren eingeführt. Darüber hinaus sollen unter Beachtung der situativen Bedingungen (Gruppe, Lehrkraft, Sportanlagen, Gelände, Witterung sowie der zur Verfügung stehenden Zeit) „Schnupperangebote“ in weiteren Sportarten erfolgen, z.B. Badminton, Tennis, Inline-Skating, Mountain-Biking, Surfen, Rudern, Klettern, Trampolinspringen, Orientierungslauf usw.

### **Ziele des Unterrichts**

#### **Sportliche Handlungskompetenz**

##### **Kenntnisse**

- aus den Bereichen 'Sportliches Training', 'Bewegungslernen', 'Handeln im Sportspiel', 'Sport und Gesellschaft'
- zum Ausüben von mindestens fünf Sportarten

##### **Fähigkeiten**

- zur Organisation von Sport
- zu sportlicher Kooperation
- zu wissenschaftspropädeutischer Arbeitsweise
- zum Anwenden fachspezifischer und fachübergreifender Methoden
- zum Urteil über Ziele, Inhalte und Formen des Sports

### 3.2.2 Verlaufsplan

## LEISTUNGSFACH SPORT - JAHRGANGSSTUFEN 11 - 13

	<b>THEORIE</b>	<b>PRAXIS</b>
11/1	Grundlegende Kenntnisse für das Leistungsfach Sport	Ausgewählte Inhalte aus den Sportarten der Gruppen A und B
11/2	Sportliches Training	Leichtathletik
12/1	Bewegungslernen	Turnen ergänzt durch Gymnastik und Tanz
12/2	Handeln im Sportspiel	Spiel 1 aus Gruppe B
13	Sport und Gesellschaft	Schwimmen
	Trainingstheoretische, bewegungsanalytische, soziologische Aspekte sportlicher Phänomene	Spiel 2 aus Gruppe B oder C
<b>ABITUR</b>	Schriftliche Abiturprüfung	
	Fachübergreifendes und fächerverbindendes Arbeiten an sportspezifischen Beispielen	Vorbereitung auf den sportartübergreifenden Mehrkampf
<b>ABITUR</b>	ggf. mündliche Abiturprüfung	Sportartübergreifender Mehrkampf*

\* Aus klimatischen Gründen wird die Prüfung in Leichtathletik vorverlegt und im Schuljahr 13 bis zu den Herbstferien durchgeführt.

### 3.2.3 Die Kursnote im Leistungsfach Sport

Kursnote im Leistungsfach Sport: - Einführungsphase 11/1			
Theorie		Praxis	
1 Kursarbeit	Andere Leistungsnachweise	Abschlussprüfung	Andere Leistungs- nachweise
Bewertung im Verhältnis 1:2		Bewertung im Verhältnis 1:1	
50 %		50%	

Kursnote im Leistungsfach Sport: - Qualifikationsphase 11/2 - 13			
Theorie		Praxis	
2 Kursarbeiten in 11/2 – 12/2 1 Kursarbeit in 13	Andere Leistungs- nachweise	Abschlussprüfung	Andere Leistungs- nachweise
Bewertung im Verhältnis 1:1		Bewertung im Verhältnis 1:1	
50 %		50 %	

Der praktische und der theoretische Bereich erfassen jeweils Leistungen, die gegenseitig nicht austauschbar sind. Wird in einem dieser Bereiche die Note mindestens "ausreichend" (04 Punkte) aus von der Schülerin oder dem Schüler zu vertretenden Gründen in mehr als einem Halbjahr nicht erreicht, muss das Leistungsfach in Jahrgangsstufe 13 zum Grundfach abgestuft werden.

### **3.2.4 Die Abiturprüfung im Leistungsfach Sport**

Die Abiturprüfung besteht aus einer Fachprüfung und ggf. einer mündlichen Prüfung.

Die Fachprüfung umfasst

- einen schriftlichen Teil
- einen sportpraktischen Teil.

Der schriftliche Teil der Fachprüfung und ggf. die mündliche Prüfung beziehen sich auf die in der Qualifikationsphase behandelten Themen.

Bei Durchführung einer mündlichen Prüfung wird das Ergebnis der Fachprüfung (schriftliche und sportpraktische Prüfung) wie das Ergebnis der schriftlichen Prüfung in anderen Leistungsfächern behandelt.

#### **Bewertung des sportpraktischen Teils**

Die Ergebnisse in den einzelnen Sportarten gehen zu gleichen Teilen in die Endnote des sportpraktischen Teils der Fachprüfung ein.

Für die Schülerinnen und Schüler, die das Leistungsfach abstufen, entfällt die Prüfung in *einer* Sportart. Sie können wählen, welche Sportart dies sein soll.

## Zusammensetzung der Note für die Fachprüfung im Leistungsfach Sport

<b>Fachprüfung im Leistungsfach Sport</b>											
schriftliche Prüfung	sportpraktische Prüfung										
<p style="text-align: center;"><b>vierstündige Prüfungsarbeit</b> mit Themen aus der Qualifikationsphase</p> <p><b>Themenbereiche:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sportliches Training</li> <li>- Bewegungslernen</li> <li>- Handeln im Sportspiel</li> <li>- Sport und Gesellschaft</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>sportartübergreifender Mehrkampf</b></p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="padding: 5px;"><b>Spiel</b></td> <td style="padding: 5px;">1 Spiel</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;"><b>Leichtathletik*</b></td> <td style="padding: 5px;">4 Disziplinen: - Kurzstrecke o. Hürden - Mittel- o. Langstrecke - Sprung - Wurf o. Stoß</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;"><b>Schwimmen</b></td> <td style="padding: 5px;">2 Lagen: - 50 m und 100 m</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;"><b>Turnen**</b> <i>oder</i></td> <td style="padding: 5px;">2 Geräte <i>oder</i></td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;"><b>Turnen**</b> kombiniert mit</td> <td style="padding: 5px;">1 Gerät und 1 Bewegungsgestal- <b>Gymnastik u. Tanz</b> tung aus Gymnastik oder Tanz</td> </tr> </table>	<b>Spiel</b>	1 Spiel	<b>Leichtathletik*</b>	4 Disziplinen: - Kurzstrecke o. Hürden - Mittel- o. Langstrecke - Sprung - Wurf o. Stoß	<b>Schwimmen</b>	2 Lagen: - 50 m und 100 m	<b>Turnen**</b> <i>oder</i>	2 Geräte <i>oder</i>	<b>Turnen**</b> kombiniert mit	1 Gerät und 1 Bewegungsgestal- <b>Gymnastik u. Tanz</b> tung aus Gymnastik oder Tanz
<b>Spiel</b>	1 Spiel										
<b>Leichtathletik*</b>	4 Disziplinen: - Kurzstrecke o. Hürden - Mittel- o. Langstrecke - Sprung - Wurf o. Stoß										
<b>Schwimmen</b>	2 Lagen: - 50 m und 100 m										
<b>Turnen**</b> <i>oder</i>	2 Geräte <i>oder</i>										
<b>Turnen**</b> kombiniert mit	1 Gerät und 1 Bewegungsgestal- <b>Gymnastik u. Tanz</b> tung aus Gymnastik oder Tanz										
50 %	50 %										

\* Aus klimatischen Gründen wird die Prüfung in Leichtathletik vorverlegt und im Schuljahr 13 bis zu den Herbstferien durchgeführt.

\*\* Im Bereich Turnen muss auf jeden Fall ein Hang- oder Stützgerät gewählt werden.

### 3.2.5 Informationsblatt für Schülerinnen und Schüler zur Wahl des Leistungsfaches Sport

Mögliche Kurskombinationen		
S	FS +	NW
S	FS	M
S	D	M +
S	D +	NW +
+ = nicht abstuftbar zum GF in Jg. 13 / Abitur		

Stundenzahl
- insgesamt 7 Stunden
- davon jeweils die Hälfte Theorie und Praxis

Sportarten	
Gr. A	Gy/Ta, La, Sw, Tu
Gr. B	Bb, Fb, Hb, Vb
Gr. C	Badm, Hockey, Judo, Rudern, Ski, Tennis, TT

Verlaufsplan zum Leistungsfach Sport - Jg.stufen 11 - 13		
	Theorie	Praxis
11/1	Grundlegende Kenntnisse für das Leistungsfach Sport	Ausgewählte Inhalte aus den Sportarten der Gruppen A und B
11/2	Sportliches Training	Leichtathletik
12/1	Bewegungslernen	Turnen ergänzt durch Gymnastik und Tanz
12/2	Handeln im Sportspiel	Spiel 1 aus Gruppe B
13	Sport und Gesellschaft  Trainingstheoretische, bewegungsanalytische, soziologische Aspekte sportlicher Phänomene	Schwimmen  Spiel 2 aus Gruppe B oder C
Abitur	Schriftliche Abiturprüfung	
	Fachübergreifendes und fächerverbindendes Arbeiten an sportspezifischen Beispielen	Vorbereitung auf den sportartübergreifenden Mehrkampf
Abitur	ggf. mündliche Abiturprüfung	Sportartübergreifender Mehrkampf

Kursnote im Leistungsfach Sport	
Theorie	Praxis
11/1: 1 KA Bewertung im Verhältnis 1:2	aL Abschlussprüfung Bewertung im Verhältnis 1:1
11/2 - 12/2: je 2 KA 13: 1 KA Bewertung im Verhältnis 1:1	andere Leistungsnachweise Abschlussprüfung andere Leistungsnachweise Bewertung im Verhältnis 1:1
50 %	50%

Abiturprüfung im Leistungsfach Sport besteht aus einer Fachprüfung u. ggf. einer mdl. Prüfung	
Fachprüfung im Leistungsfach Sport	
schriftliche Prüfung	sportpraktische Prüfung
vierstündige Prüfungsarbeit mit Themen aus der Qualifikationsphase	sportartübergreifender Mehrkampf 1 Spiel, La, Sw, Tu
50%	50%

### **3.3 Organisation der Abiturprüfung**

**Formblätter zur besonderen Fachprüfung im Fach Sport**  
(§16/2 u. §19/7 der AbiPrO)

- **Fachprüfung: Sportpraktischer Teil 1**
- **Fachprüfung: Sportpraktischer Teil 2**
- **Sportpraktische Abiturprüfung: Leichtathletik**
- **Sportpraktische Abiturprüfung: Wettkampfkarte Turnen**
- **Sportpraktische Abiturprüfung: Turnen / Schwimmen**
- **Abiturprüfung - Fachprüfung - im Leistungsfach Sport**

Name der Schule

**Sportabitur** .....

( J a h r )

Kurs:

Fachprüfung: Sportpraktischer Teil (1)

Sportarten: Turnen und Schwimmen

Datum:

Beginn / Ort: ..... - ..... Uhr, ..... (Turnen)

..... - ..... Uhr, ..... (Schwimmen)

Die Ergebnisse im Turnen ergeben sich aus den ausgefüllten Wettkampfkarten.

Die Ergebnisse im Schwimmen werden in einer gesonderten Liste festgehalten.

Folgende Schüler nahmen an der Prüfung nicht / nicht vollständig teil:

Name:

Begründung:

---

---

---

---

---

---

**Besondere Vorkommnisse:**

---

---

---

**Mitglieder des Fachprüfungsausschusses:**

**Unterschriften:**

Vorsitzender:

---

Fachprüfer:

---

Protokoll:

---

Name der Schule

**Sportabitur** .....

( J a h r )

Kurs:

Fachprüfung: Sportpraktischer Teil (2)

Sportarten: Leichtathletik und Mannschaftsspiel (Basketball oder Volleyball)

Datum:

Beginn / Ort: ..... - ..... Uhr, ..... (Leichtathletik)

..... - ..... Uhr, ..... (Mannschaftsspiel)

Die Ergebnisse in der Leichtathletik ergeben sich aus gesonderten Listen und den Tabellen.

Die Ergebnisse im Mannschaftsspiel werden in einer gesonderten Liste festgehalten.

Folgende Schüler nahmen an der Prüfung nicht / nicht vollständig teil:

Name:

Begründung:

---

---

---

---

---

---

**Besondere Vorkommnisse:**

---

---

---

**Mitglieder des Fachprüfungsausschusses:**

**Unterschriften:**

Vorsitzender:

---

Fachprüfer:

---

Protokoll:

---



**Ort:** \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Beginn / Ende:** \_\_\_\_\_

**Besondere Vorkommnisse:**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Mitglieder des Fachprüfungsausschusses:**

**Unterschriften:**

Vorsitzender: \_\_\_\_\_

Fachprüfer: \_\_\_\_\_

Protokoll: \_\_\_\_\_

Name der Schule

**Sportpraktische Abiturprüfung im Leistungsfach Sport ..... - Turnen**  
(Jahr)

Name: ..... Vorname: .....

Gerät: .....					
Elemente		Schwierigkeit lt. LP	Bonus (0-3 Punkte)	Abzug für Mängel (0-6)	Wert
1					
2					
3					
4					
5					
6					
Durchschnittswert der am besten bewerteten 2 bzw. 4 Elemente					
möglicher Abzug für Mängel im Bewegungsfluss und im Aufbau der Übung (0 - 3 Punkte)					
<b>Endwert / MSS-Punkte</b>					

Gerät: .....					
Elemente		Schwierig- keit lt. LP	Bonus (0-3 Punkte)	Abzug für Mängel(0-6)	Wert
1					
2					
3					
4					
5					
6					
Durchschnittswert der am besten bewerteten 2 bzw. 4 Elemente					
möglicher Abzug für Mängel im Bewegungsfluss und im Aufbau der Übung (0 - 3 Punkte)					
<b>Endwert / MSS-Punkte</b>					







## 4 Themenübersicht zu Grund- und Leistungsfach Sport

	GF Sport	LF Sport	
11/1	<b>Themenorientierter Fitness-Kurs</b> ausgewählte Inhalte aus den Bereichen - aerobe Ausdauer - Kraft und Kraftausdauer - Koordination	<b>Theorie</b> <b>Grundlegende Kenntnisse für das LF Sport</b> Aspekte sportlicher Leistung Bewegungsbeobachtung Sportmotorische Tests	<b>Praxis</b> <b>Ausgewählte Inhalte aus den Sportarten der Gruppen A und B</b>
11/2	<b>Verbindliche Inhalte aus 3 Sportarten auf Kursniveau 1</b>  <b>- 1 Sportart der Gruppe A</b> (Gymnastik und Tanz, Leichtathletik, Schwimmen, Turnen)  <b>- 1 Sportart der Gruppe B</b> (Basketball, Handball, Fußball, Volleyball)  <b>- 1 weitere Sportart aus Gruppe A oder Gruppe B oder Gruppe C</b> (Hockey, Badminton, Tennis, Tischtennis, Judo, Rudern, Skilauf)	<b>Sportliches Training</b> - Trainingslehre, Sportbiologie, Trainingsplanung	<b>Leichtathletik</b>
12/1		<b>Bewegungslernen</b> - Bewegungsbeschreibung, Phasengliederung, Biomechanik, mot. Lernen, Lernverfahren	<b>Turnen ergänzt durch Gymnastik und Tanz</b>
12/2 13		<b>Handeln im Sportspiel</b> - Spielbeobachtung - Wahlbausteine  <b>Sport und Gesellschaft</b> - Gesundheit - Wahlbausteine - Trainingstheoretische, bewegungsanalytische, soziologische Aspekte sportlicher Phänomene	<b>Spiel 1 aus Gruppe B</b>  <b>Schwimmen</b>  <b>Spiel 2 aus Gruppe B oder C</b>  <b>Vorbereitung auf den sportartübergreifenden Mehrkampf</b>
	<b>Vertiefung der Inhalte in einer der gewählten Sportarten auf Kursniveau 2</b>		





## Anhang: Literaturhinweise

Die vorliegende Zusammenstellung von Fachliteratur ist auf Wunsch vieler Fachkolleginnen und Fachkollegen entstanden.

Sie gibt eine Auswahl von Standardliteratur, erhebt nicht den Anspruch auf Vollständigkeit und muss ständig aktualisiert werden.

Die Autoren der Handreichungen sind für Rückmeldungen und Informationen über weiterführende Literatur und für den Unterrichtsgebrauch geeignete Neuerscheinungen dankbar.

### 1 Sportpraxis

#### 1.1 Fitness und Kondition

- |   |   |
|---|---|
| Augustin, Jörg  | "Trainieren lernen im Fitness-Studio (Teil 1)", in: Lehrhilfen für den Sportunterricht (ständige Beilage zur Zeitschrift "sportunterricht"), Schorndorf 2/99. |
| Barteck, Oliver   | Fitness – Manual. Köln 1998.  |
| Bös, Klaus  | Fitness testen und trainieren. Mit praktischem Trainingsbegleiter. München 1996.  |
| Grosser, Manfred / Ehlenz, Hans / Griehl, Rainer / Zimmermann, Elke | Richtig Muskeltraining. Grundlagen und Trainingsprogramme. München 1994.  |
| Kalbfleisch, Susan E.   | Skiing. Das ideale Fitness-Training. Sport, Spaß und Gesundheit. Waldeck 1988.  |
| Knebel, Karl-Peter  | Funktionsgymnastik. Reinbek bei Hamburg 1985.   |
| Ladig, Georg / Rüger, Frank   | Richtig Inline-Skating. München 1998.   |
| Trunz, Elmar / Freiwald, Jürgen / Konrad, Peter                     | Fit durch Muskeltraining. 37 Trainingstafeln für Kräftigung und Dehnung. Reinbek bei Hamburg 1992.  |

## 1.2 Gymnastik und Tanz

DTB (Hrsg.)	Gymnastik / Rhythmische Sportgymnastik Frauen (L- + T-Stufen). Frankfurt am Main 1992.
Gienger, Sibylle	Rhythmische Sportgymnastik. Reinbek bei Hamburg 1988.
Haarhoff, Gudrun	Jazz fresh. Celle 1995.
Pahmeier, Iris / Niederbäumer, Corinna	Step-Aerobic. Aachen 1996.
Paul, Gudrun u. a.	Aerobic Training. Aachen 1997.
Postuwka, Gabriele	Moderner Tanz und Tanzerziehung. Schorndorf 1999.
Wagner, Peter / Riedel, Iris	Aerobic-Ausdauertraining. Duisburg 1996.
Wessel-Therhorn, Dörte	Jazz Dance Training. Aachen 1996.

## 1.3 Leichtathletik

Bauersfeld, Karl-Heinz / Schröter, Gerd	Grundlagen der Leichtathletik. Berlin 1998.
Frey, Günter /Hildenbrandt, Eberhard / Kurz, Dietrich	Laufen, Springen, Werfen. Reinbek bei Hamburg 1995.
Jonath, Ulrich / Krempel, Rolf / Haag, Eduard / Müller, Harald	Leichtathletik 1 – 3. Reinbek bei Hamburg 1995.
Medler, Michael	Ausdauerlauf in der Schule. 6. Aufl., Flensburg 1998.

## 1.4 Schwimmen

Counsilman, James E.	Handbuch des Sportschwimmens. 2., unv. Aufl., Bockenem 1993.
Freitag, Werner	Schwimmen. Training, Technik, Taktik. Neudruck, Reinbek bei Hamburg 1998.
Wilke, Kurt	Schwimmen. Bewegung erleben – Technik verbessern. Reinbek bei Hamburg 1996.

## 1.5 Turnen

Baumann, Hartmut / Diener, Helmut	Turnen: Band 1: Turnen spielend erleben. Frankfurt am Main 1999.
Knirsch, Kurt	"Gerätturnen", in: Grupe, Ommo (Hrsg.): Sport. Theorie in der gymnasialen Oberstufe. Sportartspezifische Beiträge, Band 2, Teil I, Schorndorf 1981, S.13 – 110.
Knirsch, Kurt / Minnich, Marlis	Gerätturnen mit Mädchen und Frauen. Kirchentellinsfurt 1996.

## 1.6 Basketball

- Hagedorn, Günter (Hrsg.) Das Basketball-Handbuch. Reinbek bei Hamburg 1996.
- Basketballverband Baden-Württemberg e.V. (BBW) Basketball für Trainer, Übungsleiter, Lehrer. Leimen 1997.
- Reim, Herbert / Krüger, Werner Sportiv Basketball. Theorie zur Praxis. Leipzig 1996.

## 1.7 Fußball

- Bisanz, Gero / Gerisch, Gunnar Fußball. Training, Technik, Taktik. Neudruck, Reinbek bei Hamburg 1998.
- Brüggemann, Detlev / Albrecht, Dirk Schulfußball. Schorndorf 1986.
- Bruggmann, Bernhard (Red.) 1009 Spiel- und Übungsformen im Fußball. 6., unv. Aufl., Schorndorf 1998.
- Fußballverband Rheinland (Hrsg.) Fußball - spielerisch üben – spielerisch trainieren. Koblenz o.J.
- Fußballverband Rheinland (Hrsg.) Attraktives Jugendtraining. Koblenz o.J.
- Thissen, Gerd Sportiv Fußball. Leipzig 1999.
- Württembergischer Fußballverband (Hrsg.) Fußball-Praxis, 1. Teil: Technik und Taktik. 19. Aufl., Stuttgart 1995.

## 1.8 Handball

- Emrich, Armin Spielend Handball lernen in Schule und Verein. Wiesbaden 1998.
- Deutscher Handball-Bund (Hrsg.) Handball Handbuch 2. Grundlagentraining für Kinder und Jugendliche. 3., erw. Aufl., Münster 1995.
- Deutscher Handball-Bund (Hrsg.) Handball Handbuch 3. Aufbautraining für Jugendliche. 2. Aufl., Münster 1995.
- Deutscher Handball-Bund (Hrsg.) Handball Handbuch 6. Handball spielen mit Schülern. Münster 1997.
- Müller, Manfred / Stein, Hans-Gert / Konzag, Irmgard u. Gerd Handball spielend trainieren. Berlin 1992.

## 1.9 Volleyball

- Blume, Günter Volleyball. Training, Technik, Taktik. Neudruck, Reinbek bei Hamburg 1997.
- Christmann, Erich / Fago, Klaus / Deutscher Volleyballverband (Hrsg.) Volleyball-Handbuch. Neudruck, Reinbek bei Hamburg 1997.
- Fischer, Ulrich / Zoglowek, Herbert / Timm, Kerstin Sportiv Volleyball. Leipzig 1995.
- Medler, Michael Volleyball Teil 1: Hinführung durch Kleinfeldspiele. 6. Aufl., Flensburg 1997.

Medler, Michael / Schuster, Arnd

Volleyball Teil 2: Vom Kleinfeldspiel zum Großfeldspiel. 4. Aufl., Flensburg 1998.

## 2 Sporttheorie

### 2.1 Leistungskurs Sport Lehrbücher für Schülerinnen und Schüler

Gruppe, Ommo (Hrsg.)

Sport – Theorie in der gymnasialen Oberstufe. Arbeitsmaterialien für den Sportunterricht. Band 1: Sportartübergreifende Beiträge. 2., überarb. Aufl., Schorndorf 1988.

Hartmann, Christian / Senf, Gunar

Sport verstehen – Sport erleben, Teil 1: Sportmotorische Grundlagen. Lampertswalde 1997.

Hartmann, Christian / Minow, Hans-Joachim

Sport verstehen – Sport erleben, Teil 2: Trainingsmethodische Grundlagen. Lampertswalde 1999.

Koch, Karl / Czwalina, Clemens (Hrsg.)

Sportkunde für den Sportunterricht in der Sekundarstufe II. 3., neugestaltete u. erw. Aufl., Schorndorf 1984.

### 2.2 Bewegungslehre

Baumann, Hartmut / Reim, Herbert

Bewegungslehre. 3., überarb. u. erw. Aufl., Frankfurt am Main 1994.

Göhner, Ulrich

Einführung in die Bewegungslehre des Sports, Teil 1: Die sportlichen Bewegungen. Schorndorf 1992.

Grosser, Manfred / Hermann, Heike / Tusker, Ferdinand / Zintl, Fritz

Die sportliche Bewegung. München 1987.

Hasenbusch, Walter

Biomechanik für den Sportunterricht in der Schule. Didaktisch – methodische Hilfen bei der Planung und Durchführung von Unterricht zur Fertigkeitsvermittlung im Sport, Eigenverlag Walter Hasenbusch, 5300 Bonn 3/ Beuel 1991.

Quitsch, Gerhard

Bewegungsschulung im Sportunterricht. Leichtathletik – Schwimmen – Turnen. Bonn 1986 (vergriffen)

Wiemann, Klaus

"Zur biomechanischen Betrachtungsweise sportlicher Bewegungen", in: Karl Koch (Hrsg.): Sportkunde für den Kursunterricht in der Sekundarstufe II, Schorndorf 1976<sup>2</sup>, S. 25-64.

### 2.3 Sportbiologie, Sportmedizin

Badtke, Gernot (Hrsg.)

Lehrbuch der Sportmedizin. 4. Aufl., Heidelberg 1999.

de Marees, Horst

Sportphysiologie. 8., korrigierte Aufl., Köln 1996.

Geiß, Kurt-Rainer / Hamm, Michael

Handbuch Sportlerernährung. Hamburg 1999.

Hamm, Michael

Ernährung für Spitzensportler. München 1997.

Hollmann, Wildor / Hettinger, Theodor	Sportmedizin. 4., völlig neu bearb. Aufl., Stuttgart 2000.
Markworth, Peter	Sportmedizin. Neudruck, Reinbek bei Hamburg 1998.
Weineck, Jürgen	Sportanatomie. 10. Aufl., Erlangen 1995.
Weineck, Jürgen	Sportbiologie. 6. Aufl., Erlangen 1998.

## 2.4 Trainingslehre

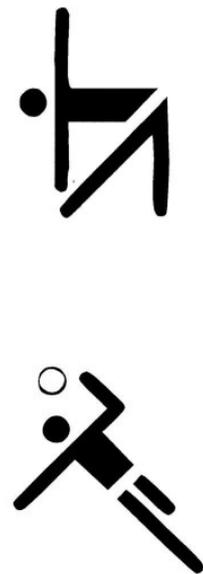
Blum, Ingeborg / Friedmann, Karl	Trainingslehre. Theorie in der Sekundarstufe II. 5., verb. Aufl., Pfuldingen 1997.
Ehlenz, Hans u.a.	Krafttraining. 6., erw. Aufl., München 1998.
Frey, Günter / Hildenbrandt, Eberhard	Einführung in die Trainingslehre, Teil 1: Grundlagen. Schorndorf 1994.
Frey, Günter / Hildenbrandt, Eberhard	Einführung in die Trainingslehre, Teil 2: Anwendungsfelder. Schorndorf 1995.
Letzelter, Manfred	Trainingsgrundlagen. Grundbegriffe der Trainingslehre. Neudruck, Reinbek bei Hamburg 1997.
Schnabel, Günter u.a. (Hrsg.)	Trainingswissenschaft. 2., überarb. Aufl., Berlin 1997.
Weineck, Jürgen	Optimales Training. 10. Aufl., Erlangen 1997.
Zintl, Fritz	Ausdauertraining. 4. Aufl., München 1997.

# RheinlandPfalz



PZ-Information 19/2000

Sport



## Sport

### Handreichung zum Lehrplan Sport S II

Grund- und Leistungsfach  
der gymnasialen Oberstufe

Jahrgangsstufen 11 – 13  
(Mainzer Studienstufe)

In den "PZ-Informationen" werden Ergebnisse aus Arbeitsgruppen von Lehrerinnen und Lehrern aller Schularten veröffentlicht, die gemeinsam mit Fachwissenschaftlern und Fachdidaktikern erarbeitet worden sind. Hier werden Anregungen gegeben, wie auf der Grundlage des Lehrplans in der Schule gearbeitet werden kann. Im Mittelpunkt steht dabei immer der tägliche Unterricht und damit verbunden die Absicht, seine Vorbereitung und Durchführung zu bereichern. Für Lehrerinnen, Lehrer und pädagogische Fachkräfte, die diese Anregungen aufgreifen und durch eigene Erfahrungen und Ergebnisse verändern oder ergänzen wollen, ist das Pädagogische Zentrum ein aufgeschlossener Partner, der besucht oder telefonisch erreicht werden kann.

Die „PZ-Informationen“ erscheinen unregelmäßig. Eine chronologische Liste aller Veröffentlichungen des Pädagogischen Zentrums einschließlich einer inhaltlichen Kommentierung kann im Pädagogischen Zentrum Rheinland-Pfalz angefordert werden (Rückporto). Unser Materialangebot finden Sie auch im Internet auf dem Landesbildungsserver unter folgender Adresse:

<http://pz.bildung-rp.de>

#### **Herausgeber:**

Pädagogisches Zentrum Rheinland-Pfalz (PZ)  
Europaplatz 7 - 9, 55543 Bad Kreuznach  
Postfach 2152, 55511 Bad Kreuznach  
Telefon: (0671) 84088-0  
Telefax: (0671) 84088-10  
e-mail: [pz@pz.bildung-rp.de](mailto:pz@pz.bildung-rp.de)  
URL: <http://pz.bildung-rp.de>

#### **Redaktion:**

Degenhart Stork, Staatliches Heinrich-Heine-Gymnasium, Kaiserslautern

#### **Die Handreichung zum Lehrplan Sport – Sekundarstufe II – wurde erarbeitet von der Fachdidaktischen Kommission Sport S II:**

Degenhart Stork, Staatliches Heinrich-Heine-Gymnasium, Kaiserslautern  
Günter Berg, Gymnasium auf dem Asterstein, Koblenz  
Doris Drochner, Staatliches Studienseminar für das Lehramt an Gymnasien, Kaiserslautern  
Dr. Günter Scheiding, Staatliches Eifel-Gymnasium, Neuerburg  
Friedrich Wolfgang Stolte, Gutenberg-Gymnasium, Mainz

#### **unter weiterer Mitarbeit von:**

Dr. Beate Frank, Martinus-Gymnasium, Linz  
Hermann Krämer-Eis, Thomas-Morus-Gymnasium, Daun  
Klaus Wege, Gymnasium auf dem Asterstein, Koblenz

© Bad Kreuznach 2000 (Nachdruck 2008)

Die vorliegende PZ-Veröffentlichung wird gegen eine Schutzgebühr  
von 2,56 Euro zzgl. Versandkosten abgegeben.

Seit dem 01.01.2004 beträgt der Mindestbetrag für die bestellte Veröffentlichung inklusive Verpackungs- und Versandkosten 5,00 Euro.

Die „PZ-Informationen“ erscheinen unregelmäßig. Eine chronologische Liste aller Veröffentlichungen des Pädagogischen Zentrums einschließlich einer inhaltlichen Kommentierung kann im PZ in Bad Kreuznach angefordert werden (Rückporto). Unser Materialangebot finden Sie auch im Internet auf dem Landesbildungsserver unter folgender Adresse:

<http://pz.bildung-rp.de>

Im Bereich Sport sind bisher folgende Titel erschienen bzw. noch lieferbar:

**Reihe "PZ-Information"**

- 3/99** Felsklettern  
Didaktik und Methodik einer Natursportart  
Umwelterziehung und Sport, Primarstufe, S I, SII
- 6/01** Handreichung zum Lehrplan Sport Sekundarstufe I  
Hauptschule, Realschule, Gymnasium, Gesamtschule,  
Regionale Schule, Duale Oberschule

Die Informationen sind zu erhalten bzw. einzusehen:  
Pädagogisches Zentrum Rheinland-Pfalz, Europaplatz 7 - 9, 55543 Bad Kreuznach  
Telefon: 0671/84088-0; Telefax: 0671/84088-10; E-Mail: [pz@pz.bildung-rp.de](mailto:pz@pz.bildung-rp.de)  
und in den Außenstellen des PZ:

<b>Außenstelle</b>	<b>Anschrift</b>	<b>E-Mail</b>	<b>Telefon</b>	<b>Telefax</b>
<b>Altenkirchen</b>	Kooperative Gesamtschule Hochstraße 13a 57610 Altenkirchen  Postfach 1176 57601 Altenkirchen	<a href="mailto:Altenkirchen@pz.bildung-rp.de">Altenkirchen@pz.bildung-rp.de</a>	02681/981369	02681/983674
<b>Daun</b>	Thomas-Morus-Gymnasium Freiherr-vom-Stein-Str. 16 54550 Daun	<a href="mailto:Daun@pz.bildung-rp.de">Daun@pz.bildung-rp.de</a>	06592/10446	06592/980215
<b>Koblenz</b>	Schulzentrum Karthause Gothaer Straße 23 56075 Koblenz	<a href="mailto:Koblenz@pz.bildung-rp.de">Koblenz@pz.bildung-rp.de</a>	0261/53467 0261/95229061	0261/56308 0261/95229062
<b>Landau</b>	Hauptschule West Fortstraße 2 76829 Landau	<a href="mailto:Landau@pz.bildung-rp.de">Landau@pz.bildung-rp.de</a>	06341/88903	06341/84686
<b>Ludwigshafen</b>	Langgewann Grundschule Adolf-Kolping-Straße 30 67071 Ludwigshafen-Oggersheim	<a href="mailto:Ludwigshafen@pz.bildung-rp.de">Ludwigshafen@pz.bildung-rp.de</a>	0621/678519	0621/679050
<b>Speyer</b>	Bereich Berufsbildende Schulen Butenschönstraße 2 67346 Speyer	<a href="mailto:Speyer@pz.bildung-rp.de">Speyer@pz.bildung-rp.de</a>	06232/67033-0	06232/67033-30
<b>Trier-Saarburg</b>	Blümchesfeld 13-15 54439 Saarburg	<a href="mailto:Trier@pz.bildung-rp.de">Trier@pz.bildung-rp.de</a>	06581/923328	06581/923329

Die Handreichung zum Lehrplan Sport in der gymnasialen Oberstufe macht Vorschläge zur Organisation und Durchführung des Unterrichts sowie zur Leistungsbewertung in Grund- und Leistungsfach. Folgende Themen werden behandelt:

- Themenorientierter Fitness-Kurs
- Individualsportarten  
Gymnastik und Tanz, Leichtathletik, Schwimmen, Turnen
- Mannschaftsspiele  
Basketball, Fußball, Handball, Volleyball
- Literatur zur Sportpraxis und Sporttheorie.

Die dazu erarbeiteten Kursprogramme, Bewertungstabellen und Formulare lassen sich auch als Kopiervorlagen verwenden.