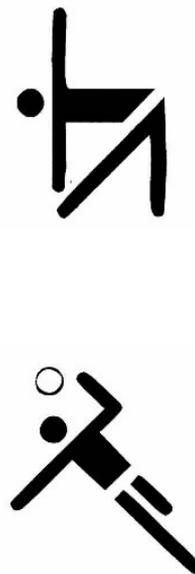


RheinlandPfalz



PZ-Information 14/2006

Sport



Sport

Handreichung zum Lehrplan Sport S II – Teil 2

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

In den „PZ-Informationen“ werden Ergebnisse veröffentlicht, die von Lehrerinnen und Lehrern aller Schularten in Arbeitsgruppen zusammengetragen und vor dem Hintergrund der pädagogischen oder fachdidaktischen Diskussion aufbereitet wurden.

Mit ihnen sollen Anregungen gegeben werden, wie in den Schulen auf der Grundlage von Bildungsstandards, Rahmenplänen, Lehrplänen oder anderen Vorgaben gearbeitet werden kann. Im Mittelpunkt steht der tägliche Unterricht. Damit verbunden ist die Absicht, seine Vorbereitung und Durchführung zu bereichern und den Schulen Impulse für ihre Weiterentwicklung zu geben.

Für Lehrerinnen, Lehrer und pädagogische Fachkräfte, die unsere Anregungen aufgreifen und das vorliegende Material durch eigene Erfahrungen und Ergebnisse verändern oder ergänzen wollen, ist das Pädagogische Zentrum ein aufgeschlossener Partner.

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

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

Die Handreichung zum Lehrplan Sport S II – Teil 2 wurde erarbeitet von der Fachdidaktischen Kommission Sport S II:

Degenhart Stork (Leitung), Staatliches Heinrich-Heine-Gymnasium, Kaiserslautern

Günter Berg, Gymnasium auf dem Asterstein, Koblenz

Doris Drochner, Staatliches Studienseminar für das Lehramt an Gymnasien, Kaiserslautern

Dr. Robert Horsch, Auguste-Viktoria-Gymnasium, Trier

Dr. Günter Scheiding, ADD Trier

Friedrich Wolfgang Stolte, Gutenberg-Gymnasium, Mainz

Klaus Wege, Gymnasium auf dem Asterstein, Koblenz

unter Mitarbeit von:

Harald Beinhauer, Gymnasium am Kurfürstlichen Schloss, Mainz

Ralf Börder, Staatliches Studienseminar für das Lehramt an Gymnasien, Bad Kreuznach

Susanne Braun, Staatliches Studienseminar für das Lehramt an Gymnasien, Kaiserslautern

Joachim Fontaine, Privates St.-Josef-Gymnasium, Biesdorf

Edgar Hammes, Staatliches Heinrich-Heine-Gymnasium, Kaiserslautern

Norbert Heidgen, Are-Gymnasium, Bad Neuenahr-Ahrweiler

Peter Klein, Otto-Hahn-Gymnasium, Landau

Dennis Wilhelm, Gymnasium am Römerkastell, Bad Kreuznach

Redaktion:

Degenhart Stork, Staatliches Heinrich-Heine-Gymnasium, Kaiserslautern

Skriptbearbeitung:

Claudia Kloos, Pädagogisches Zentrum Rheinland-Pfalz, Bad Kreuznach

© Bad Kreuznach 2006, Nachdruck Juni 2007

Die Abbildungen auf den Seiten 19-36 wurden mit freundlicher Genehmigung des Ernst Klett Verlages (Leipzig, Stuttgart, Düsseldorf) zur Verfügung gestellt.

Besonderer Dank gilt auch dem Sportbund Rheinland (Koblenz) für die organisatorische und materielle Unterstützung bei der Durchführung der Tagungen der FDK Sport II

Die vorliegende PZ-Veröffentlichung wird gegen eine Schutzgebühr von 6,00 Euro zzgl. Versandkosten abgegeben.

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

(Vergriffen, ist als Kopie gegen Kopierkosten erhältlich)

19/200 Handreichung zum Lehrplan Sport Sekundarstufe II

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

6/2001 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
und in den Außenstellen des PZ:

Außenstelle	Anschrift	E-Mail	Telefon	Telefax
Altenkirchen	Kooperative Gesamtschule Hochstraße 13a 57610 Altenkirchen Postfach 1176 57601 Altenkirchen	Altenkirchen@pz.bildung-rp.de	02681/981369	02681/983674
Daun	Thomas-Morus-Gymnasium Freiherr-vom-Stein-Str. 16 54550 Daun	Daun@pz.bildung-rp.de	06592/10446	06592/980215
Koblenz	Schulzentrum Karthause Gothaer Straße 23 56075 Koblenz Geschäftsstelle BORIS	Koblenz@pz.bildung-rp.de info@projekt-boris.de	0261/53467 0261/95229061	0261/56308 0261/95229062
Landau	Hauptschule West Fortstraße 2 76829 Landau	Landau@pz.bildung-rp.de	06341/88903	06341/84686
Ludwigshafen	Langgewann Grundschule Adolf-Kolping-Straße 30 67071 Ludwigshafen-Oggersheim	Ludwigshafen@pz.bildung-rp.de	0621/678519	0621/679050
Speyer	Bereich Berufsbildende Schulen Butenschönstraße 2 67346 Speyer	Speyer@pz.bildung-rp.de	06232/67033-0	06232/67033-30
Trier	Schulzentrum Mäusheckerweg 1 54293 Trier-Ehrang	Trier@pz.bildung-rp.de	0651/69799	0651/630057

Die Handreichung zum Lehrplan Sport in der gymnasialen Oberstufe (Teil 2) macht Vorschläge zur Organisation, Planung und Durchführung des Unterrichts sowie zur Leistungsbewertung im Grund- und Leistungsfach. Folgende Themen werden behandelt:

Sportarten der Gruppe C:

- Hockey
- Rückschlagspiele
- Judo
- Rudern
- Skilauf alpin
- Klettern
- Snowboarding

Vorschläge zur Gestaltung des themenorientierten Fitness-Kurses in 11/1 mit aktualisierten Bewertungstabellen.

Ergänzung der Bewertungstabellen für die Individualsportarten der Gruppe A:

- Leichtathletik
- Turnen

Literaturhinweise

**Pädagogisches Zentrum
Rheinland-Pfalz
Bad Kreuznach**



PZ-Information 14/2006

Sport

Handreichung zum Lehrplan Sport S II - Teil 2

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

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Vorbemerkung	
1 Organisation, Unterrichtsplanung und Leistungsbewertung in den Sportarten der Gruppe C	1
1.1 Hockey	1
1.1.1 Planung eines Kurshalbjahres Hockey (Kurs 1)	2
1.1.2 Planung eines Kurshalbjahres Hockey (Kurs 2)	3
1.1.3 Überprüfungsformen im Hockey: Technik, Taktik und Spielverhalten	3
1.2 Rückschlagspiele	9
1.2.1 Badminton	10
1.2.2 Tennis	16
1.2.3 Tischtennis	22
1.3 Judo	37
1.3.1 Übersicht über ein Kurshalbjahr Judo (Kurs 1)	38
1.3.2 Planung eines Kurshalbjahres Judo (Kurs 1)	39
1.3.3 Empfehlungen zur Leistungsfeststellung	40
1.3.4 Materialien zum Judo – Unterricht: Zweikampfspiele	43
1.4 Rudern	47
1.4.1 Bausteine des Rudernlernens	49
1.4.2 Empfehlungen zur Leistungsfeststellung	55
1.5 Skilauf alpin	58
1.5.1 Möglicher Kursverlauf für einen Skikurs	60
1.5.2 Empfehlungen zur Leistungsfeststellung	61
1.5.3 FIS - Regeln	63
1.5.4 Hinweise zur Organisation eines Skikurses	64
1.5.5 Beispiel eines Informationsschreibens zur Skifahrt	65
2 Weitere Sportarten	69
2.1 Klettern	70
2.1.1 Planung eines Kurshalbjahres Klettern	71
2.1.2 Empfehlungen zur Leistungsfeststellung	75
2.1.3 Materialien zum Lehren der Klettertechnik	76
2.1.4 Materialien zum Klettern in der Halle	88

2.2	Snowboarding	93
2.2.1	Hinweise zur Durchführung eines Snowboard-Kurses	93
2.2.2	Vorüberlegungen zur Durchführung eines Snowboard-Kurses	94
2.2.3	Aufbau eines Snowboard-Kurses	95
2.2.4	Möglicher Kursverlauf für einen Snowboard-Kurs (Anfänger)	97
2.2.5	Möglicher Kursverlauf für einen Snowboard-Kurs (Fortgeschrittene)	97
2.2.6	Empfehlungen zur Leistungsfeststellung	98
3	Änderungen und Ergänzungen zur Handreichung zum Lehrplan Sport S II - Teil 1	101
3.1	Themenorientierter Fitness-Kurs in 11/1	102
3.1.1	Circuit-Training	102
3.1.2	Step-Aerobic	108
3.1.3	Walking	120
3.2	Individualsportarten der Gruppe A	123
3.2.1	Leichtathletik: Bewertungstabellen	123
3.2.2	Turnen: Bewertungstabellen	126
4	Anhang: Literaturhinweise	132

Vorbemerkung

Die vorliegende „Handreichung zum Lehrplan Sport S II – Teil 2“ will Anregungen zur Organisation, Unterrichtsplanung und Leistungsbewertung in den Sportarten der Gruppe C für Grund- und Leistungsfach geben.

Sie ergänzt somit die „Handreichung zum Lehrplan Sport S II – Teil 1“ und will wie diese zur besseren Umsetzung des Lehrplans sowie zu einer Qualitätssicherung und -steigerung in Hinblick auf Unterrichtsanforderungen und Leistungsbewertung an den Schulen im Land Rheinland-Pfalz beitragen.

Die „Handreichung - Teil 2“ weist im Vergleich zur „Handreichung – Teil 1“ ein verändertes Gliederungsschema auf, um Kolleginnen und Kollegen¹ die Handhabung zu erleichtern.

Die Vorschläge für die Unterrichtsplanung und die Leistungsbewertung in einer Sportart werden nun nicht mehr getrennt aufgeführt, sondern jeweils in einem Kapitel zusammengefasst. Die Reihenfolge der Beiträge zu den einzelnen Sportarten der Gruppe C entspricht dabei der Anordnung im Lehrplan.

Überwiegend werden nur Verlaufspläne für den Kurs 1 vorgelegt, da aufgrund der Vorgaben des Lehrplans und der Eingangsvoraussetzungen in den Sportarten der Gruppe C ein Folgekurs auf Kursniveau 2 nur selten möglich sein dürfte. In diesem Falle erstellt die Fachkonferenz selbständig einen Verlaufsplan für das Kursniveau 2 mit entsprechenden Empfehlungen zur Leistungsbewertung.

Weiterhin enthält die „Handreichung - Teil 2“ Verlaufspläne sowie Vorschläge zur Leistungsbewertung für weitere Sportarten der Gruppe C (Klettern, Snowboarding).

Sodann ergänzt die „Handreichung - Teil 2“ den Bereich ‚Themenorientierter Fitnesskurs‘ um Vorschläge zur Durchführung eines Kurses in Step-Aerobic und zur Durchführung eines Walking-Tests. Der in der „Handreichung - Teil 1“ enthaltene Circuit-Test wird durch einen neuen Vorschlag ersetzt.

Die Tabellen zur Leistungsbewertung in Leichtathletik und Turnen wurden überarbeitet und erweitert. Die alten Bewertungstabellen für Leichtathletik und Turnen verlieren ihre Gültigkeit (s. S. 123 f.).

Eine Literaturliste im Anhang rundet die Handreichung ab.

¹ In den sportartbezogenen Kapiteln werden die Formulierungen der Fachverbände übernommen (Verständlichkeit, Eindeutigkeit).

1 Organisation, Unterrichtsplanung und Leistungsbewertung in den Sportarten der Gruppe C

Die im Folgenden für die Sportarten der Gruppe C aufgezeichneten Unterrichtshalbjahre stellen Modelle für die Planung von Kurshalbjahren dar, die auf den im Lehrplan genannten Zielen basieren.

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

1.1 Hockey

Hockey wird als Grundkurs im Rahmen der Schule als Hallenhockey angeboten. Hierzu sollte eine Sporthalle mit den Mindestmaßen 15 x 27 Meter vorhanden sein. Steht ein geeigneter Freiplatz (ca. 50 x 35 m) zur Verfügung, ist auch das Spiel nach Feldhockeyregeln möglich. Die nachfolgenden Planungen beziehen sich allerdings auf die Durchführung eines Hockeykurses in der Halle.

Im Kurs 1 kann bei der Einführung bis zur Unterrichtseinheit 7 auf den Einsatz eines Torwarts verzichtet werden, da erst dann die Einführung des Torschusses erfolgt. Aus Sicherheitsgründen ist dabei von der Technik des Schlenzens und der Durchführung der Strafecke abzusehen.

Zur Umsetzung der Sportart Hockey in der Schule müssen für jede Schülerin und jeden Schüler ein Hockeystock und ein Hockeyball sowie Schienbeinschützer und Stutzen zur Verfügung stehen. Zwei Torwartausrüstungen sind aus Sicherheitsgründen notwendig.

Der Einsatz von speziellen Hockeybanden erleichtert die Umsetzung der nachfolgenden Planung, es können aber auch umgelegte Langbänke als Bandenersatz verwendet werden.

1.1.1 Planung eines Kurshalbjahres Hockey (Kurs 1)

UE	Unterrichtsinhalte
1	Information über Inhalte, Ablauf, Benotung etc.; Feststellen der Eingangsvoraussetzungen; kurze Regelkunde unter besonderer Berücksichtigung der Sicherheitsaspekte; Klärung von Körperstellung und Griffhaltung; einfache Übungen zur Ballgewöhnung; Spiel (von Anfang an unter Einbeziehung der Banden)
2	Einführung verschiedener Möglichkeiten der Ballführung mit der Vorhand (Vorhandseitführung, verschleppte Ballführung, Vorhandseitführung mit Kurvenlauf) und dem Anhalten des Balles mit der Rückhand; Spiel in reduzierter Form: 4:3 auf vier Tore (kleineres Tor, z.B. Kastenoberteil)
3	Erarbeitung der Ballabgabe als Vorhandschiebepass (des rollenden Balles, frontal, aus der Seitstellung) und der Ballannahme (frontales Vorhandstoppen mit hohem und tiefem Schläger, Vorhandstoppen in Seitstellung); Spiel in reduzierter Form: 4:3 auf vier Tore (kleineres Tor, z.B. Kastenoberteil)
4	Einführung des Umspielens eines Gegenspielers durch Vorbeilegen des Balles; Einführung der Vorhand-Rückhand-Ballführung („Indisches Dribbling“) als weitere Umspieltechnik; Spiel in reduzierter Form: 4:3 auf vier Tore (kleineres Tor, z.B. Kastenoberteil)
5	Wiederholung der technischen Grundfertigkeiten Dribbling, Ballführung, Ballabgabe/-annahme mit der Erweiterung des direkten und indirekten Doppelpasses; Spiel in reduzierter Form: 4:3 und 3:3 auf vier Tore (kleineres Tor, z.B. Kastenoberteil)
6	Überprüfung der technischen Grundfertigkeiten
7	Spielnahe Torschussübungen (direkter und indirekter Torschuss als flacher! Schieball) unter Einbeziehung des Torwarts (einschließlich des Torwartverhaltens); Erarbeitung individualtaktischen Verhaltens mit und ohne Ball: situationsgerechtes Anbieten, Freilaufen, Fintieren, Abspielen, Dribbeln usw.; Spiel in reduzierter Form: 3+1 : 3+1 und/oder 4 : 3+1 auf 2 Hockeytore
8	Schaffen von „2 : 1 - Situationen“ als Angriffstaktik; situationsgerechtes Abwehrverhalten; Spiel in reduzierter Form: 3+1 : 3+1 und/oder 4 : 3+1 auf 2 Hockeytore
9	Einführung des Umspielens eines Gegenspielers mittels Täuschung (Körpertäuschung und Schlägertäuschung); Verbesserung des Überzahlspiels; Spiel in reduzierter Form: 3+1 : 3+1 oder 4+1 : 4+1 auf 2 Hockeytore
10	Stoppen des Balles mit der tiefen Rückhand, evtl. mit der hohen Rückhand; Spiel in reduzierter Form: 3+1 : 3+1 und 4+1 : 4+1 auf 2 Hockeytore
11	Abschlussprüfung: Überprüfung der technischen Fertigkeiten, Bewertung des Spielverhaltens im Spiel 4+1 : 4+1 auf 2 Tore, evtl. in spielnahen Situationen
12	Hockeyturnier zum Abschluss des Kurshalbjahres

1.1.2 Planung eines Kurshalbjahres Hockey (Kurs 2)

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

Folgende Akzentuierungen sind sinnvoll:

- Verbesserung der Grundtechniken
- Schieben und Führen des Balles mit der Rückhand
- Eingehängter Vorhand-/Rückhandzieher als Umspieltechnik
- Taktische Offensivsysteme (z.B. Besetzen der linken Bande, der Ecken)
- Taktische Defensivsysteme (Manndeckung, offensive und defensive Raumdeckung)
- Zweikampfschulung
- Ausbau der Regelkenntnisse, Ausüben der Schiedsrichterfunktion
- selbständiges Organisieren von Spielen und Turnieren

1.1.3 Überprüfungsformen im Hockey: Technik, Taktik und Spielverhalten

Die aufgezeigten Möglichkeiten zur Leistungsfeststellung im Mannschaftsspiel Hockey 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 Ballführung, Ballabgabe, Ballannahme, Dribbling, Torschuss und Umspielen kompakt und spielnah zu überprüfen. Die reduzierten Spielformen zur Überprüfung technischer und 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 Spielfähigkeit im Hockey:

1. Überprüfung der Grundtechniken Ballführung, Ballabgabe, Ballannahme, Dribbling, Torschuss und Umspielen in Parcoursform
2. Überprüfung von Ballabgabe, Ballannahme und Umspielen in der 2:1-Situation mit Torschuss
3. Überprüfung einfacher taktischer Fähigkeiten in einer spielnahen Übungsform (Überzahlangriffe 3:2+1)
4. Überprüfung der Spielfähigkeit in der reduzierten Spielform 4+1:4+1

Zeichenerklärung für alle Spielskizzen:

 Angreifer mit Ball

 Verteidiger

 Torwart

 neutrale Person

 Laufweg ohne Ball

 Laufweg mit Ball

 Ballweg

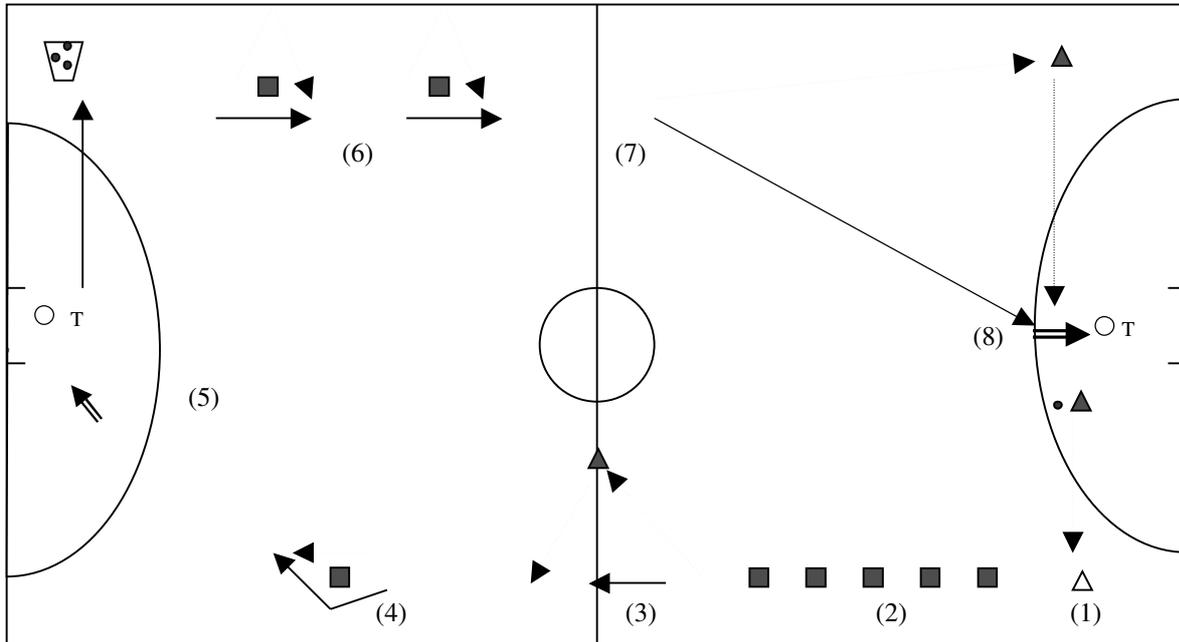
 Torschuss

 Markierungshilfen

 Ballkasten

1. Überprüfung der Grundtechniken Ballführung, Ballabgabe, Ballannahme, Dribbling, Torschuss und Umspielen in Parcoursform

Aufbau:



Durchführung:

- (1) *Ballannahme* mit der tiefen Rückhand nach Pass
- (2) *Slalomballdribbling* durch die Hütchengasse
- (3) *Doppelpass* in Höhe der Mittellinie (*Ballabgabe, Ballannahme*)
- (4) *Umspielen* des Hindernisses durch Vorbeilegen des Balles
- (5) *Torschuss* nach Ballführung
- (6) Ball aus Kasten holen und *Umspielen* der Hütchen durch Doppelpass mit der Bande
- (7) *Ballabgabe* in Höhe der Mittellinie
- (8) Direkter *Torschuss* nach Flanke von links

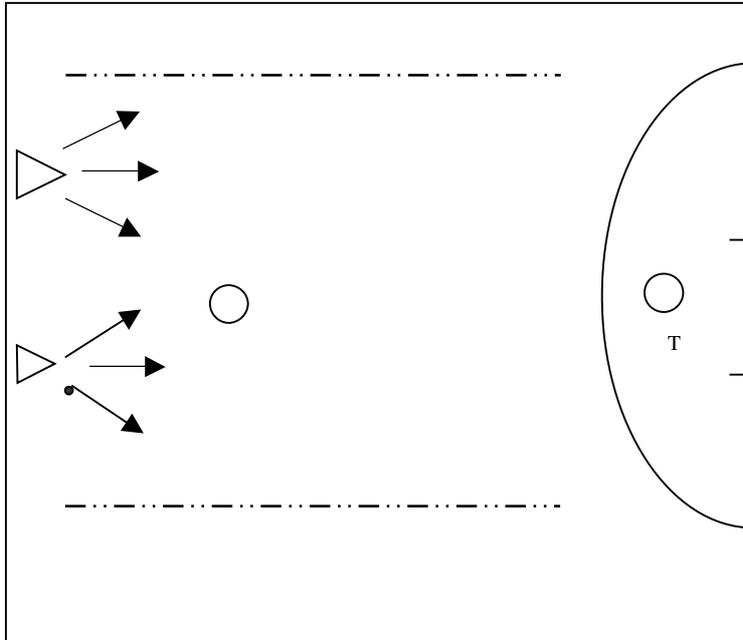
Bewertung:

Die Leistungsbeurteilung erfolgt unter Beachtung der Aspekte

- technische Präzision,
- Dynamik,
- Koordinationsfähigkeit,
- Zielgenauigkeit.

2. Überprüfung von Ballabgabe, Ballannahme und Umspielen in der 2:1-Situation mit Torschuss

Aufbau:



Durchführung:

- Die zwei Angreifer stehen in Höhe der Mittellinie, der Verteidiger ist etwa 6 m entfernt.
- Die Angreifer spielen sich in der Vorwärtsbewegung den Ball zu.
- Der Abwehrspieler versucht den Ball zu erobern, die Angreifer versuchen durch das Ausnutzen der 2:1-Situation zum Torschuss zu gelangen.
- Die Überprüfungsform kann für die Angreifer zusätzlich erschwert werden, wenn sie einen vorgegebenen Korridor (— · · — · · →) nicht verlassen dürfen.

Bewertung:

Angriff: Umsetzen der technischen Grundelemente (Ballabgabe, Ballannahme und Torschuss) sowie das Ausnutzen der 2:1- Situation

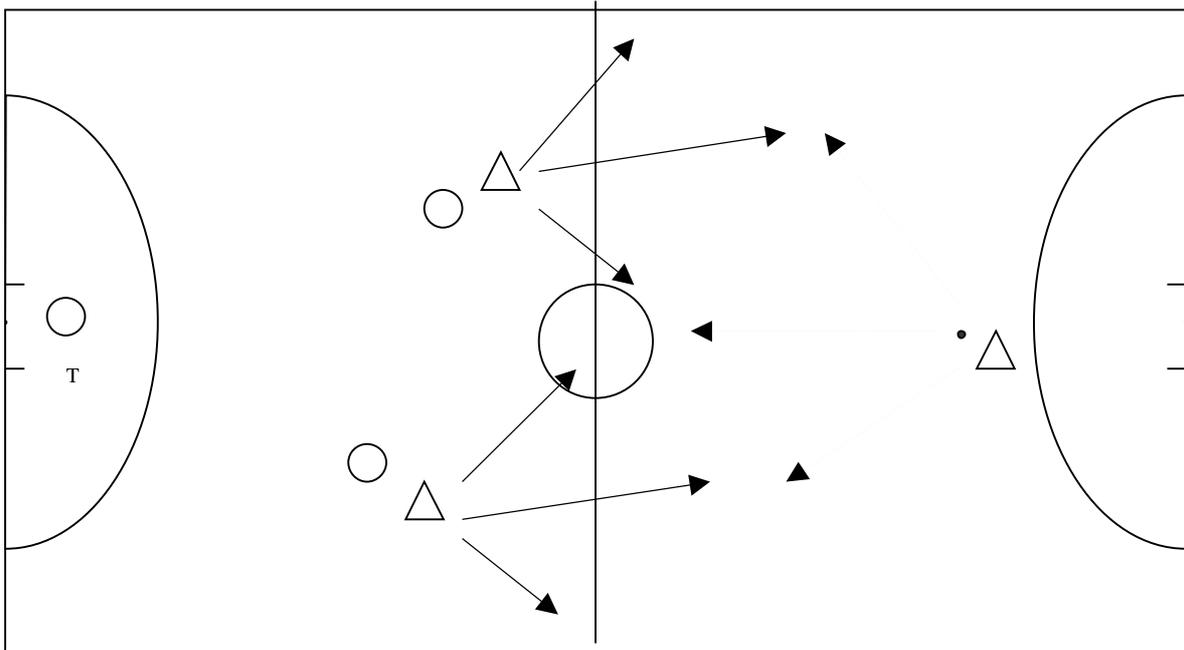
Verteidigung: Individualtaktisches Verhalten

Torwartverhalten

3. Überprüfung einfacher taktischer Fähigkeiten in einer spielnahen Übungsform (Überzahlangriffe 3:2+1)

Die Anwendung der individualtaktischen und gruppentaktischen Grundelemente kann durch die Schülerinnen und Schüler je nach Spielsituation frei erfolgen oder durch die Lehrkraft vorgegeben werden.

Aufbau:



Durchführung:

- Lösen der beiden vorderen Angreifer von den bedingt aktiven Abwehrspielern.
- Anspiel eines der beiden vorderen Angreifer durch den hinteren Angreifer.
- Nach Ballannahme durch einen vorderen Angreifer werden die Abwehrspieler aktiv.
- Ausspielen der 3:2-Situation mit Torabschluss.

Bewertung:

Angriff: Anwendung der individualtaktischen Elemente (Anbieten, Freilaufen, Fintieren) und der gruppentaktischen Elemente (Schaffung von 2:1- Situationen)

Verteidigung: Verhalten bei individueller Manndeckung, Raumdeckung, Übergeben, Übernehmen

Torwartverhalten

4. Überprüfung der Spielfähigkeit in der reduzierten Spielform 4+1:4+1

Die Reduzierung der Spielerzahl auf 4+1:4+1 gewährleistet in der Überprüfungsphase, dass sich im Angriff- und Abwehrverhalten Spielsituationen häufig wiederholen, an denen Spieler auf unterschiedlichen Positionen beteiligt sind. Zudem erleichtert die geringere Spielerzahl den Schülerinnen und Schülern die Umsetzung der technischen Fertigkeiten sowie der individual- und gruppentaktischen Fähigkeiten.

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

1.2 Rückschlagspiele der Gruppe C

1.2.1 Badminton

- 1.2.1.1 Planung eines Kurshalbjahres Badminton – Kurs 1
- 1.2.1.2 Planung eines Kurshalbjahres Badminton – Kurs 2
- 1.2.1.3 Empfehlungen zur Leistungsfeststellung
- 1.2.1.4 Überprüfungsformen

1.2.2 Tennis

- 1.2.2.1 Übersicht über ein Kurshalbjahr Tennis – Kurs 1
- 1.2.2.2 Empfehlungen zur Leistungsfeststellung
- 1.2.2.3 Überprüfungsformen in Technik und Spielverhalten

1.2.3 Tischtennis

- 1.2.3.1 Übersicht über ein Kurshalbjahr Tischtennis – Kurs 1
- 1.2.3.2 Planung eines Kurshalbjahres Tischtennis – Kurs 1
- 1.2.3.3 Empfehlungen zur Leistungsfeststellung
- 1.2.3.4 Leistungsmessung und -bewertung

Für die Rückschlagspiele Badminton, Tennis und Tischtennis gilt die gemeinsame Grundsituation, den Ball mit dem Schläger so zu spielen, dass er schwierig zu retournieren bzw. sogar unerreichbar ist.

Ausgehend von den Vorerfahrungen in den großen Sportspielen treten als neue Lernsituationen für den ballschlagenden Spieler die Schwierigkeit der Koordination von Auge, Hand und Schläger auf, während der rückschlagende Spieler Flugbahn, Geschwindigkeit und ggf. die Ballrotation erkennen und darauf situationsgerecht reagieren muss.

Das ist besonders schwierig, weil es in den Rückschlagspielen keinen Ballbesitz gibt, sondern die neue Handlung beim Anflug des Balles antizipatorisch geplant werden muss.

Deshalb ist es beim Lernprozess der Rückschlagspiele methodisch sinnvoll, vom einfachen Zuspielen über Übungsformen mit zunächst festgelegten, dann variablen Ballwegen zum wettkampfgemäßen Spiel vorzugehen.

1.2.1 Badminton

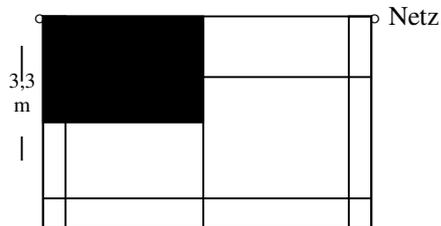
1.2.1.1 Planung eines Kurshalbjahres Badminton (Kurs 1)

UE	Unterrichtsinhalte
1	Information zum Verlaufsplan und zur Notengebung Spielform Grundstufe I; Einführung der Universalschlägerhaltung; Übungen für UH-Drop mit Ausfallschritt
2	Spielform GS I; Einführung von Zähl-/Aufschlagregeln; Üben des kurzen Aufschlags; Spiel in Turnierform, z.B. „Kaiserspiel“ ¹
3	Spielform GS II; Übungen für UH-Clear (Vh und Rh) mit hohem Aufschlag und ÜH-Drop (v.a. Vh); Bedeutung des zentralen Raumes (Taktik); Spiel
4	Spielform GS II; Einführung von: schneller Drop, Halfsmash, Smash, Reinschlagen am Netz; Lauftechniken: „Start aus der Mitte“, Stemmschritt; Spiel
5	Wiederholung und Vertiefung der bisher erlernten Technikelemente; Spielform GS II; Einführung des Drive; theoretische Einführung eines Ranglistensystems, z. B. „Tannenbaum“ ²
6	Wiederholung, evtl. Drop- oder Aufschlagtest (s. Empfehlungen zur Leistungsfeststellung); Spielform GS III; Einführung des ÜH-Clear (Vh) ³ und des Umsprungs; Beginn der Ranglistenspiele (selbständige Organisation durch Schülerinnen und Schüler)
7	Wiederholung aller Technikelemente, Betonung von UH- / ÜH-Clear und der Zentralposition; Auspielen von Forderungsspielen
8	Wiederholung aller Technikelemente, Betonung von UH- / ÜH-Clear und der Zentralposition; systematische Einführung des RH-Drop; Auspielen von Forderungsspielen
9	Üben des RH-Drop; Üben der Technikelemente in komplexen Schlagformen (Übungen mit Kontrollschlägen, Spottraining ⁴); Auspielen von Forderungsspielen
10	Spiel auf ½ Doppelfeld, aber diagonal; Einsatz aller bisher gelernten Schlagformen, nun als Crossschläge; ggf. Übungsformen dazu; Forderungsspiele
11	Konditionell anspruchsvolle Schlagtrainings- und Spielformen (Lehrkraft als „Ballmaschine“ möglich); evtl. Spiel auf ganzem Einzelfeld
12	Abschlussturnier (normalerweise auf ½ Feld), Organisation durch Schülerinnen und Schüler

Spielform

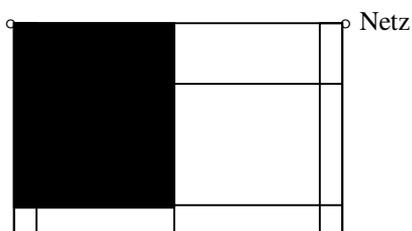
Stufen

Technische Inhalte



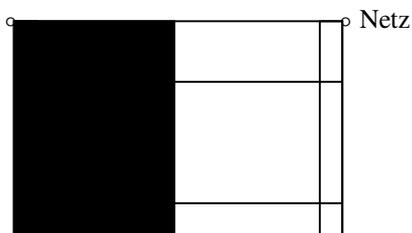
GRUNDSTUFE I

- Kurzer Aufschlag
- UH-Drop (Vh und Rh)
- SH-Drop (Vh und Rh)
- Ausfallschritt



GRUNDSTUFE II

- Uh-Clear (Vh und Rh)
- ÜH-Drop (v.a. Vh, eingeschränkt Rh)
- Schneller Drop, Halfsmash (v.a. Vh)
- Drive
- Vh-Smash
- Start aus Mitte
- Stemmschritt



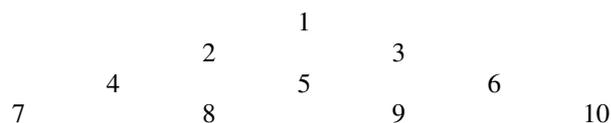
GRUNDSTUFE III

- ÜH-Clear (v.a. Vh, eingeschränkt Rh)
- Umsprung

Erläuterungen:

¹ Kaiserspiel: Gewinner einer Begegnung wechselt ein Feld weiter in Richtung ‚Kaiserposition‘, Verlierer in die andere Richtung; Gewinner befinden sich letztendlich auf dem ‚Kaiserfeld‘.

² Tannenbaumsystem: Ranglistensystem, das eine größere Durchlässigkeit sichert:



Der Forderer kann in der gleiche Reihe nach links oder in der darüber liegenden Reihe nach rechts fordern, z. B. kann die Nr. 9 die Nr. 7 und 8 (gleiche Reihe links) oder 6 (obere Reihe rechts) fordern.

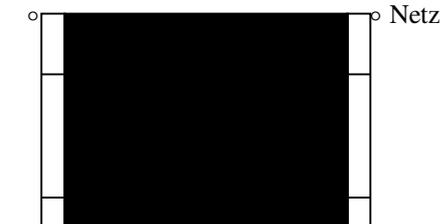
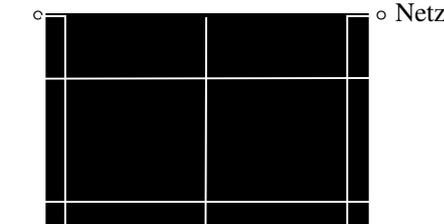
³ vorher sicherlich schon gespielt, nun aber evtl. mit Übungsreihe und auf Länge

⁴ Spottraining: Spiel immer zu einer bestimmten Stelle (engl.: spot) hin. Der Zuspeler kann in bestimmten Schlagfolgen oder völlig beliebig verteilen, der Übende spielt jeden Schlag in die vorher festgelegte Ecke zurück.

1.2.1.2 Planung eines Kurshalbjahres Badminton (Kurs 2)

Der Unterricht in Kurs 2 dient der Festigung und Weiterentwicklung der Technik und Taktik im Einzelspiel. Einen weiteren Schwerpunkt bildet nun das Doppelspiel, für das spezifische Schläge, taktische Maßnahmen und Regelkenntnisse (Zählweise) hinzukommen.

Der Aufbau könnte unter Berücksichtigung des Leistungsvermögens der Gruppe nach dem unten abgebildeten Schema vorgenommen werden. Die Erweiterungsstufe I sollte nur kurz verwendet werden, da sie erfahrungsgemäß für Schülerinnen und Schüler schnell langweilig wird.

Spielform	Stufen	Technische Inhalte
	<p>ERWEITERUNGSSTUFE I (nur kurz)</p>	<p>s. Grundstufe I, nun auch als Cross- schläge</p>
	<p>ERWEITERUNGSSTUFE II</p>	<p>s. Grundstufe II; im Vgl. dazu ver- stärkt Vh-Clear und v.a. auch Rh-Clear, -Drop (und -Smash); Lauftechnik in räum- lich erweiterter Ko- ordination; Doppelspiel mit Sys- tem vorne - hinten oder Seite - Seite</p>
	<p>ERWEITERUNGSSTUFE III</p>	<p>Einzelspiel mit allen Schlag- und Laufan- forderungen; Doppelspiel, evtl. „Magnetnadelsys- tem“</p>
	<p>ERWEITERUNGSSTUFE IV</p>	<p>Doppelspiel auf gan- zem Feld mit allen Schlag- und Laufan- forderungen</p>

1.2.1.3 Empfehlungen zur Leistungsfeststellung

Bei der Leistungsfeststellung im Badminton sind technische und taktische Elemente entsprechend ihrem Anteil am Unterricht und insbesondere die Spielfähigkeit der Schülerinnen und Schüler zu berücksichtigen.

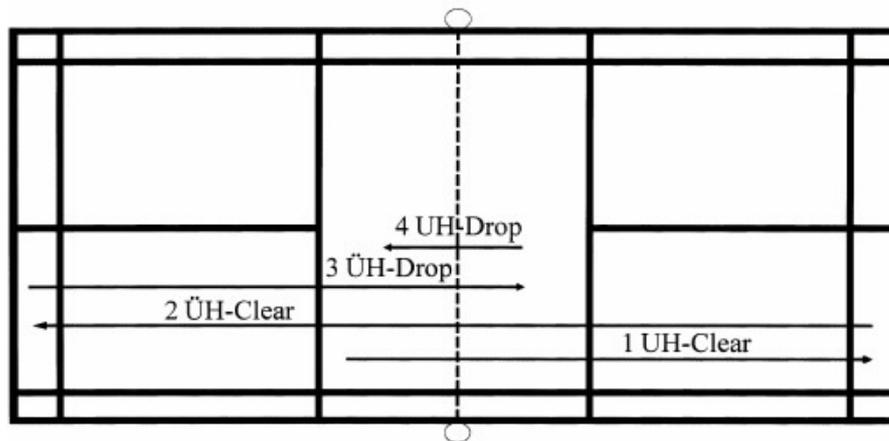
Kursniveau 1	Kursniveau 2
<p>1. Überprüfung der Spielfähigkeit</p> <ul style="list-style-type: none">- ggf. in spielnahen Situationen, z.B. Schlagkombinationen- im Einzel <p>2. Andere Leistungsnachweise</p> <p>z. B. punktuelle Überprüfungen aus den Inhalten des Kursniveaus 1 sowie epochale Leistungen</p>	<p>1. Überprüfung der Spielfähigkeit</p> <ul style="list-style-type: none">- ggf. in spielnahen Situationen, z.B. Schlagkombinationen- im Doppel <p>2. Andere Leistungsnachweise</p> <p>z. B. punktuelle Überprüfungen aus den Inhalten der Kursniveaus 1 und 2 sowie epochale Leistungen</p>

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

1.2.1.4 Überprüfungsformen im Badminton - Kurs 1

1. Beispiele für die Überprüfung einzelner Techniken in festen Schlagfolgen

- hoher Aufschlag, Drop (auf Zuspiel) oder Clear von hinten oder vorne (auf Zuwurf oder Zuspiel) auf Ziele
- Schlagkombination: z.B. weit - weit - kurz - kurz; ... bewertet werden Drop, Clear, Ausfallschritt und ggf. Umsprung.



2. Beispiele für die Überprüfung technischer Fertigkeiten und einfacher taktischer Fähigkeiten in variablen Schlagfolgen

- auf $\frac{1}{2}$ Feld: z.B. weit - weit oder kurz - kurz - kurz - weit – weit oder kurz ...; bewertet werden die Schlagtechniken und das grundlegende taktische Verhalten (Einnehmen der Zentralposition).
- Übung ist erweiterbar auf das ganze Feld, dann am besten mit 2 Zuspielern (vorne - hinten)

3. Beispiel für die Überprüfung technischer Fertigkeiten und komplexer taktischer Fähigkeiten

- Spieler 1 (ohne Smash) gegen 2 Spieler (mit Smash) auf $\frac{1}{2}$ Feld, in Ausnahmefällen auch auf ganzem Feld, evtl. mit Hilfe eines Beobachtungsbogens: 2 Gegner, um Schlagsicherheit und -genauigkeit zu erhöhen. Es werden in erster Linie Lauffähigkeiten und taktisches Verhalten, v. a. Defensivverhalten, abgeprüft.

4. Überprüfen der Spielfähigkeit durch Spielbeobachtung der Lehrkraft und durch Auspielen einer Rangliste oder Durchführung eines Turniers

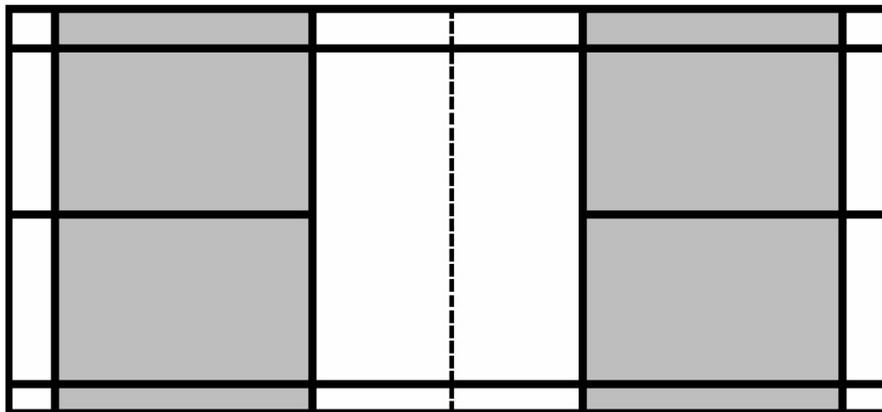
Überprüfungsformen im Badminton - Kurs 2 (mehr am Doppel orientiert)

1. Überprüfung einzelner Techniken und Schlagkombinationen

- kurzer Aufschlag in Gymnastikreifen als Ziel, dabei Zauberschnur über dem Netz als Höhenorientierung (Genauigkeit über dem Netz ist bei kurzem Aufschlag von entscheidender Bedeutung!)
- 2 Zuspiele: weit – Smash longline – flache oder hohe Abwehr cross – kurz – weit

2. Überprüfung technischer Fertigkeiten und einfacher taktischer Fähigkeiten

- Einzel- oder Doppelspiel auf Doppelaufschlagfeld (begrenzt durch vordere Aufschlaglinie, Doppelaufschlaglinie hinten und Doppellinie außen): bewertet werden angewendete Techniken (v.a. Smash, Drive, Sprungtechniken) bzw. Zusammenspiel mit Partner



- kurz - kurz - weit in einem Doppelsystem (falls möglich „Magnetnadelsystem“): Beobachtung des Zusammenspiels der Partner im raschen Wechsel von Angriffs- und Verteidigungspositionen

3. Überprüfung technischer Fertigkeiten und komplexer taktischer Fähigkeiten

- Spiel Doppel
- Variante: 1 gegen 2 (Beobachtung v. a. des Einzelspielers, aber auch Doppelbeobachtung möglich)

1.2.2 Tennis

Die beiden Hauptprobleme beim Erlernen von Tennis liegen in der Verwendung eines relativ langen Schlägers und der noch ungenügend ausgebildeten Antizipation. Dabei ist folgende Vorgehensweise sinnvoll:

- Progression vom kurzen zum längeren Schläger
- vom Spiel mit dem langsam abspringenden Softball über den Leichtsprungball bis zum Tennisball (auf dem Platz)

Mit diesen Variablen lässt sich sowohl der Lernprozess jeder Schülerin bzw. jedes Schülers als auch der Lernfortschritt der Gruppe relativ individuell und effektiv steuern.

Dem Leichtsprungball sollte in der Halle zugunsten eines kontrollierten Spiels und aus Gründen der Lerneffektivität und der Sicherheit der Vorzug vor dem Tennisball gegeben werden.

1.2.2.1 Übersicht über ein Kurshalbjahr Tennis (Kurs 1)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Kondition	Verbesserung der Koordination: Anpassungs-, Umstellungs-, Steuerungsfähigkeit		Formen des Aufwärmens und Einspielens			Verbesserung von Antizipations- und Reaktionsfähigkeit		Kennenlernen des tennisspezifischen Anforderungsprofils und Verbessern der entsprechenden Grundlagen				
Technik	Ballgewöhnung mit verschiedenen Geräten: z. B.: - Soft- und Leichtsprungball - Kurzschläger und Normalschläger		Einführung in Schlagtechniken: - Vorhand und Aufschlag von unten - Rückhand - Flugball - Vorhand - Flugball - Rückhand je nach Können mit Soft- bzw. Leichtsprungball, Kurz- oder Normalschläger				Verbinden verschiedener Schlagtechniken zu Schlagkombinationen und Anwendung in Spielsituationen; Verbesserung der Schlagpräzision		Überprüfung der Schlagtechniken	Erweitern der Schlagtechniken: - Lob - Schmetterball - ggf. gerader Aufschlag		Überprüfung der Spielfähigkeit
Taktik			vom Zuspielen des Balles mit dem Partner zum Ausspielen des Gegners im Einzel Entwickeln der Spielfähigkeit					Raumaufteilung Stellungsspiel Grundaufstellung im Doppel				
Regel- und Materialkunde	Kennenlernen der Materialeigenschaften von Tennisbällen und Tennisschlägern		Kennenlernen wichtiger Regeln				selbständige Übernahme der Schiedsrichterfunktion - Jeder Spieler soll über Bälle auf seiner Seite entscheiden. - Jeder Spieler soll ein Spiel als Schiedsrichter leiten können.					
Methodenkompetenz	Herausfinden, mit welchen Bällen und Schlägern man am besten zurechtkommt		Kennenlernen von Übungsformen, bei denen unter erleichterten Spielbedingungen neue Schlagtechniken effektiv erlernt werden können				- Kennenlernen von Turnierformen - Ausspielen einer Rangliste - gemeinsames Auswählen eines Ranglistenmodus - selbständige Organisation durch Teilnehmer					
Sozialkompetenz	dem Partner zuspielen		Partner- und Kleingruppenarbeit; gegenseitige Unterstützung beim Lernprozess, z. B. bessere Spieler helfen als Zuspieler und "Co-Trainer"				Fairplay in allen Spielsituationen - richtiger Umgang mit Sieg und Niederlage - Konfliktbewältigung bei strittigen Bällen oder Situationen - gegenseitige Hilfe im Lernprozess					

1.2.2.2 Empfehlungen zur Leistungsfeststellung

Bei der Leistungsfeststellung im Tennis sind technische und taktische Elemente entsprechend ihrem Anteil am Unterricht und insbesondere die Spielfähigkeit der Schülerinnen und Schüler zu berücksichtigen.

Kursniveau 1	Kursniveau 2
<p>1. Überprüfung der Spielfähigkeit</p> <ul style="list-style-type: none">- ggf. in spielnahen Situationen, z. B. Schlagkombinationen- im Einzel <p>2. Andere Leistungsnachweise</p> <p>z. B. punktuelle Überprüfungen aus den Inhalten des Kursniveaus 1 sowie epochale Leistungen</p>	<p>1. Überprüfung der Spielfähigkeit</p> <ul style="list-style-type: none">- ggf. in spielnahen Situationen, z. B. Schlagkombinationen- im Doppel <p>2. Andere Leistungsnachweise</p> <p>z. B. punktuelle Überprüfungen aus den Inhalten der Kursniveaus 1 und 2 sowie epochale Leistungen</p>

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

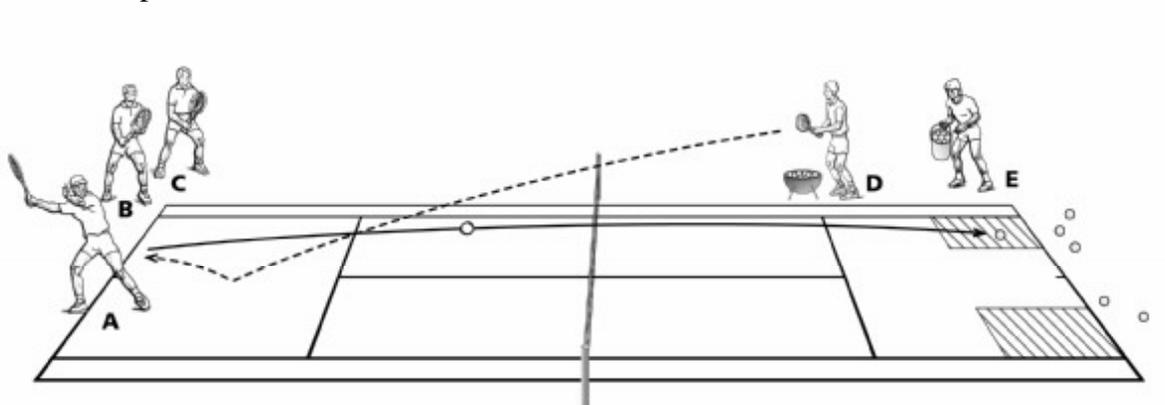
1.2.2.3 Überprüfungsformen in Technik und Spielverhalten

Die aufgezeigten Möglichkeiten zur Leistungsfeststellung im Rückschlagspiel Tennis für die Bereiche Technik und Spielfähigkeit sind exemplarisch zu sehen. Sie geben Anregungen und können je nach Unterrichtssituation variiert und ergänzt werden. So können z. B. in Kurs 1 die Überprüfungen im Kleinfeld und in Kurs 2 im Großfeld durchgeführt werden.

Die dargestellten Beispiele zeigen unterrichtsnahe Möglichkeiten, Grundschläge spielnah zu überprüfen. Die vorgegebenen Treffzonen bei Techniküberprüfungen ermöglichen Schülerinnen und Schülern eine realistische Selbsteinschätzung und erleichtern der Lehrkraft die Bewertung der Schlagpräzision.

Beispiel 1:

Überprüfung des Vorhand- bzw. Rückhand- Grundschlages cross und longline in Zielzonen nach Zuspield aus dem Korb

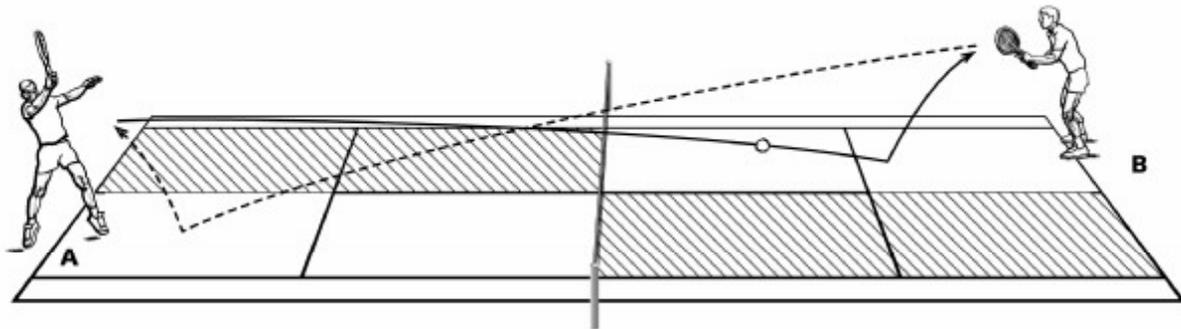


Bewertungskriterien:

- technische Ausführung der Schläge (Timing, Treffpunkt)
- die Präzision der Schläge (Einhalten der vorgegebenen Zielzonen)
- die Sicherheit des Spielens (Fehlerquote)

Beispiel 2:

Grundschläge Vorhand und Rückhand im direkten Ballwechsel mit einem Partner



Bewertungskriterien:

- technische Ausführung der Schläge (Timing, Treffpunkt)
- die Präzision der Schläge (Länge über die T-Linie)
- die Sicherheit des Spielens (Fehlerquote)
- Dynamik der Schläge

Bemerkung:

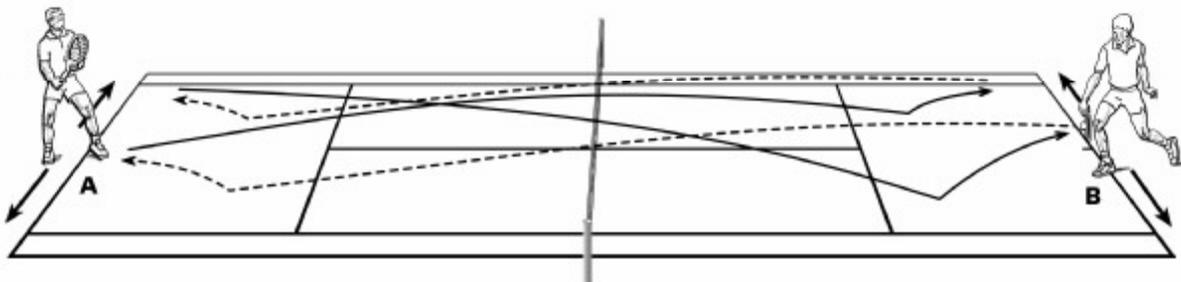
Problematisch ist eine exakte Bewertung bei ungenauem Zuspiel bzw. mangelnder technischer Ausführung der Schläge durch den Mitspieler. Dieses Problem lässt sich durch folgende Maßnahmen umgehen: Spiel mit der Lehrkraft bzw. einem guten Spieler.

Beispiel 3:

Grundschläge Vorhand und Rückhand im Wechsel zwischen longline und cross („Hosenträger“)

① A spielt regelmäßig Vorhand- und Rückhand-Grundschläge diagonal.

② B spielt regelmäßig Vorhand- und Rückhand-Grundschläge parallel.

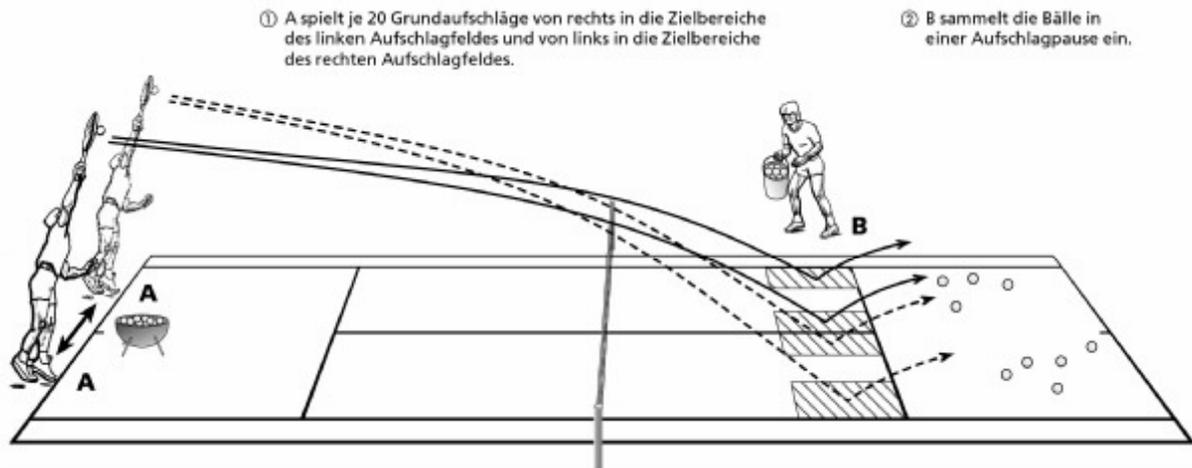


Bewertungskriterien:

- technische Ausführung der Schläge (Timing, Treffpunkt)
- die Präzision der Schläge (Länge und Zielzonen)
- die Sicherheit des Spielens (Fehlerquote)
- Dynamik der Schläge

Beispiel 4:

Aufschlag auf Ziele

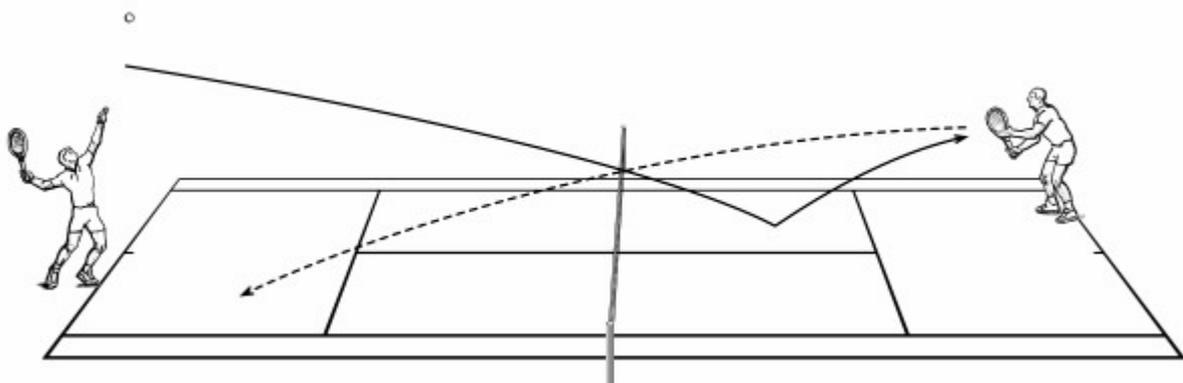


Bewertungskriterien:

- technische Ausführung der Aufschläge (Timing, Treffpunkt)
- die Präzision der Aufschläge (Zielzone)
- die Sicherheit der Aufschläge (Fehlerquote)
- Geschwindigkeit der Aufschläge

Beispiel 5:

Aufschlag und Return als spielnahe Situation



Bewertungskriterien für den Aufschlag:

- technische Ausführung der Aufschläge (Timing, Treffpunkt)
- die Präzision der Aufschläge (Zielzone)
- die Sicherheit der Aufschläge (Fehlerquote)
- Geschwindigkeit der Aufschläge
- Variation der Aufschläge

Bewertungskriterien für den Return:

- technische Ausführung der Rückschläge (Timing, Treffpunkt)
- die Präzision der Rückschläge (Zielzone)
- die Sicherheit des Returns (Fehlerquote)

1.2.3 Tischtennis

Aufgrund der spezifischen Spielbedingungen von Ballrichtung, -geschwindigkeit und vor allem -rotation ist es beim Erlernen von Schlagtechniken wichtig, neben den allgemeinen koordinativen Fähigkeiten eine ausgeprägte Differenzierungs-, Antizipations- und Reaktionsfähigkeit sowie peripheres Sehen zu schulen. Für den Lernprozess ist es sinnvoll, verschieden große Tischtennisbälle (Riesen-Ball, Jumbo-Ball, 40-mm-Ball, den früher gültigen 38-mm-Ball) zu verwenden, um Erfahrung mit unterschiedlichen Rotationen und Geschwindigkeiten zu sammeln.

Methodische Reihen unterliegen dem Prinzip der Progression. Sie werden

- vom Einfachen zum Komplexen,
 - vom Leichten zum Schwierigen
- möglichst binnendifferenziert durchgeführt.

Bei diesem Vorgehen empfiehlt sich ein Wechsel von

- Übungs- und Spielformen,
- geschlossenen und geöffneten (handlungsorientierten) Unterrichtsformen,
- Miteinander und Gegeneinander.¹⁾

¹⁾ Horsch, R.: Öffnung des Sportunterrichts, Leipzig 2001.

1.2.3.1 Übersicht über ein Kurshalbjahr Tischtennis (Kurs 1)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Kondition	Verbesserung der Koordination: Antizipation, Reaktion, peripheres Sehen, Anpassungs-, Umstellungs-, Steuerungsfähigkeit			Formen des Aufwärmens und Einspiellens			Verbesserung von Antizipations- und Reaktionsfähigkeit		Kennenlernen des tischtennisspezifischen Anforderungsprofils und Verbessern der entsprechenden Grundlagen			
Technik	Ballgewöhnung mit verschiedenen Geräten (ohne Tisch)	Einführung in Schlagtechniken am Tisch: Vh-/Rh- Konterschlag/-aufschlag, Vh-Topspin <i>oder</i> Rh-Schupfschlag - Vh-Topspin - Rh-Block und Aufschläge (je nach methodischer Einführung der Schlagtechniken)				Überprüfung bisher gelernter und geübter Schlagtechniken	Verbinden verschiedener Schlagtechniken zu Schlagkombinationen u. Anwendung in Spielsituationen; Verbesserung der Schlagpräzision		Schulung und Festigung der Schlagtechniken: Verbessern der Schlagpräzision Überprüfung der Schlagtechniken			
Taktik	vom Zuspielen des Balles mit dem Partner (Miteinander) zum Ausspielen des Gegners im Einzel (Gegeneinander), Entwickeln der Spielfähigkeit							Überprüfung der Spielfähigkeit Raumaufteilung Stellungsspiel Grundaufstellung im Doppel				
Regel- u. Materialkunde	Kennenlernen der Materialeigenschaften von TT-Bällen und TT-Schlägern		Kennenlernen wichtiger Regeln, Möglichkeiten der Modifizierung				selbstständige Übernahme der Schiedsrichterfunktion - Jeder Spieler soll über Bälle auf seiner Seite entscheiden. - Jeder Spieler soll ein Spiel als Schiedsrichter leiten können. Kennenlernen von Turnierformen					
Methodenkompetenz	Herausfinden, mit welchen Bällen und Schlägern man am besten zurechtkommt		Kennenlernen von Übungsformen, bei denen unter erleichterten Spielbedingungen neue Schlagtechniken effektiv erlernt werden können; durch Selbst- und Fremdbeobachtung lernen				Ausspielen einer Rangliste - gemeinsames Auswählen eines Ranglistenmodus - selbständige Organisation durch Teilnehmer Gesundheitsorientierung des TT-Spiels					
Sozialkompetenz	dem Partner zuspielen		Partner- und Kleingruppenarbeit; gegenseitige Unterstützung beim Lernprozess, z. B. bessere Spieler helfen als Zuspieler und "Co-Trainer"				Fair-play in allen Spielsituationen - richtiger Umgang mit Sieg und Niederlage - Konfliktbewältigung bei strittigen Bällen oder Situationen - gegenseitige Hilfe im Lernprozess - im Leistungsvergleich mit anderen Akzeptanz und Toleranz praktizieren					

1.2.3.2 Planung eines Kurshalbjahres Tischtennis (Kurs 1)

UE	Unterrichtsinhalte
1	Spielformen zur Schläger- und Ballgewöhnung mit Shakehand-Schlägerhaltung; Spielform ohne TT-Tisch zur Schläger-/Ballgewöhnung: z. B. „TT-Tennis“, „TT-Squash“
2	Einführung am TT-Tisch: Rück- und Vorhand-Schlagtechnik (Konterschläge), Balleimertraining
3	Wiederholung UE 2 und Spielform: z. B. „Rundlauf“ (mit indirektem Aufschlag)
4	Rück- und Vorhand-Konterschläge in einfachen, kombinierten Übungsformen, Lauftechniken (Ausfall-schritt, Sidesteps)
5	Wiederholung UE 4 und Einführung des Vorhand Topspins
6	Überprüfung einer Auswahl bisher gelernter und geübter Schlagtechniken
7	Wiederholung der Schlagtechniken und -kombinationen in Übungsformen, Einführung des Aufschlags
8	Spielformen und Grundregelwerk (zählbare Punkte, Zählweise); Festigung der erlernten Schlagtechniken aus UE 2-8 in Spiel- und Übungsformen
9	Techniküberprüfung: Schlagtechniken möglichst in Schlagkombinationen (Spielpaare oder Balleimer); differenzierte Bewertung
10 11	Spiel- und Turnierformen (z. B. Kaiserspiel, Rangliste, Mannschaftsspiele) oder Schulung und Festigung der Schlagtechniken zur Verbesserung der Schlagpräzision
12	Überprüfung der Schlagtechniken bzw. der Spielfähigkeit (unter Beachtung der „Aufstiegsmöglichkeit“ innerhalb der differenzierten Bewertung)

Anmerkung:

Kommt die Methodenreihe „*Schupfschlag – Topspin – Block*“ zur Anwendung, wird in Unterrichtseinheit 2 der Rückhand-Schupfschlag und in Unterrichtseinheit 4 der Vorhand-Topspin und gleichzeitig der Rückhand-Block (anstatt der Vor- und Rückhand-Konterschläge) eingeführt.

1.2.3.3 Empfehlungen zur Leistungsfeststellung

Bei der Leistungsfeststellung im Tischtennis sind technische und taktische Elemente entsprechend ihrem Anteil am Unterricht und insbesondere die Spielfähigkeit der Schülerinnen und Schüler zu berücksichtigen.

Kursniveau 1	Kursniveau 2
<p>1. Überprüfung der Spielfähigkeit</p> <ul style="list-style-type: none">- ggf. in spielnahen Situationen, z. B. Schlagkombinationen- im Einzel <p>2. Andere Leistungsnachweise</p> <p>z. B. punktuelle Überprüfungen aus den Inhalten des Kursniveaus 1 sowie epochale Leistungen</p>	<p>1. Überprüfung der Spielfähigkeit</p> <ul style="list-style-type: none">- ggf. in spielnahen Situationen, z. B. Schlagkombinationen- im Doppel <p>2. Andere Leistungsnachweise</p> <p>z. B. punktuelle Überprüfungen aus den Inhalten der Kursniveaus 1 und 2 sowie epochale Leistungen</p>

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

1.2.3.4 Leistungsmessung und -bewertung

Im Folgenden werden praktische Hinweise für die Leistungsmessung und Leistungsbeurteilung im Tischtennis dargestellt. In den nachfolgenden Übungs- und Spielformen werden zudem beispielhaft Bewertungskriterien herausgestellt, die die zentralen Bewegungs- bzw. Handlungselemente der Zielübung aufzeigen.

Hilfreich können hierbei die Korrekturbögen in der Literatur *SPORTIV – Tischtennis* (Horsch, 1997) sein. Die Übungs- und Spielformen sind in die Bereiche *Technische Fertigkeiten* und *Taktische Fähigkeiten* unterteilt. Sie stellen eine Auswahl an Möglichkeiten für verschiedene Schlagtechniken dar und sind in der Vorgehensweise vom Leichten zum Schwierigen, vom Einfachen zum Komplexen und vom Regelmäßigen zum Unregelmäßigen/Wettkampfnahen aufgebaut. Je nach Lerninhalten können die Übungsformen in ähnlicher Weise mit anderen Schlagtechniken gespielt und bewertet werden.

Aufgrund der Komplexität der Sportart Tischtennis ist zu überlegen, in welchem Maße das Wettkampfspiel Tischtennis als Grundlage für die Bewertung herangezogen werden soll.

Entsprechend lassen sich zwei Teilbereiche bewerten:

- a) spielnahe Situationen und/oder
- b) wettkampfgemäßes Spiel

In den spielnahen Situationen können einzelne Schlagtechniken allein oder in Kombination bewertet werden. Dabei werden folgende Kriterien beachtet:

Ausgangsstellung; Schlagbewegung; Rotation des Balles; Flugkurve des Balles; Sicherheit (Platzierung); Dynamik der Gesamtbewegung.

Eine Differenzierungsmöglichkeit in der Leistungsbewertung kann folgendermaßen aussehen: Leistungsschwächere Schülerinnen und Schüler absolvieren zum Beispiel eine einfache, regelmäßige Übungsform aus dem Balleimer, erhalten aber bei optimaler Ausführung maximal eine gute oder befriedigende Note.

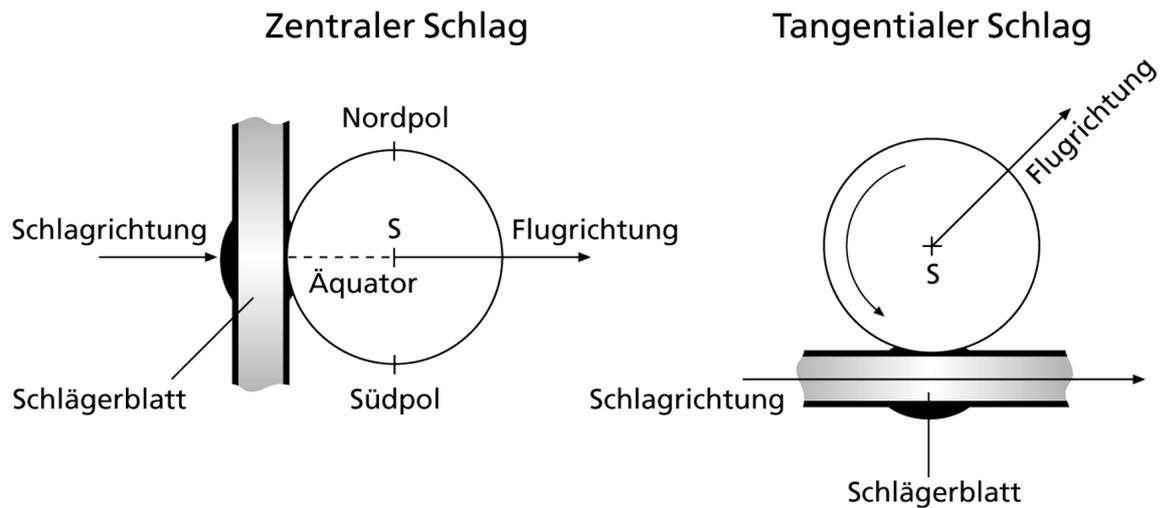
Leistungsstärkere Spielerinnen und Spieler spielen dagegen eine komplexe, wettkampfnähere Übungsform, um entsprechend bei optimaler Ausführung eine sehr gute Note erreichen zu können.

Innerhalb dieser Differenzierungsmöglichkeiten wird den Schülerinnen und Schülern aber eine „Aufstiegsmöglichkeit“ zu einer höheren Bewertung eingeräumt.

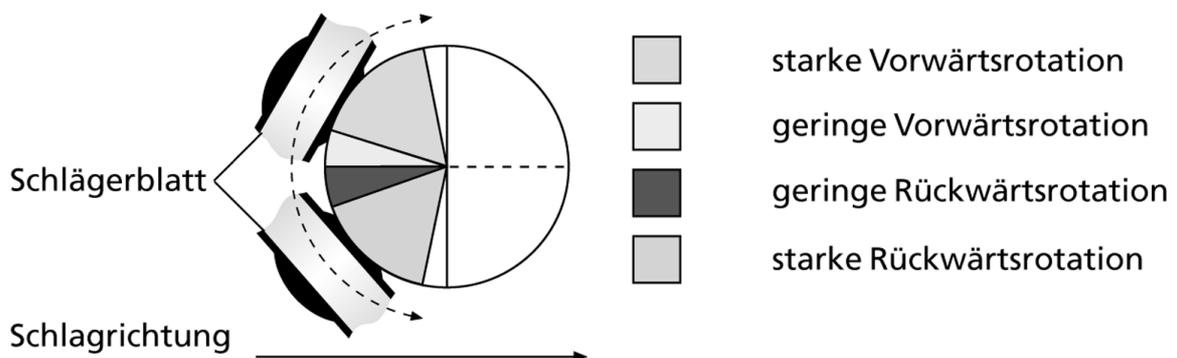
Die nachfolgend dargestellten Beispiele sollen exemplarisch verstanden werden, so dass sie gegen die im Unterricht erlernten Schlagtechniken ausgetauscht werden können.

Bewertung technischer Fertigkeiten

Schlagtechniken und Bewegungstechniken dienen im Tischtennis dem Ziel des Punktgewinns. Daher ist eine Bewertung einer schlagtechnischen Fertigkeit unter dem Aspekt zu betrachten, welchen Effekt die Bewegungstechnik auf den TT-Ball hat. Die diversen Schlagtechniken verfolgen dabei das Ziel, den Ball mehr oder weniger zentral bzw. tangential zu treffen und somit verschiedene Rotationen zu erzeugen.



Wirkung der Mischformen beider Schlagprinzipien

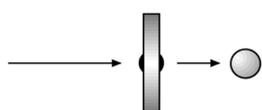


Rotation, Sprungverhalten und Wirkung auf den gegnerischen Schläger

Durch die unterschiedlich starken Rotationen verändert sich die Wirkung des Balles auf den gegnerischen Schläger.

Die Darstellungen unten geben einen Überblick über die Rotation, das Sprungverhalten des Balles und die Wirkung auf den gegnerischen Schläger.

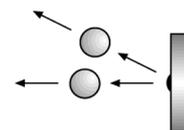
1. Beispiel: Verhalten und Wirkung des Balles beim Konterschlag



keine/kaum Rotation
des Balles

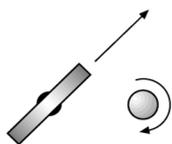


Sprungverhalten
des Balles



Wirkung auf den
gegnerischen Schläger

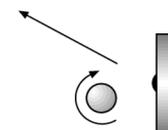
2. Beispiel: Verhalten und Wirkung des Balles beim Topspin



Vorwärtsrotation
des Balles

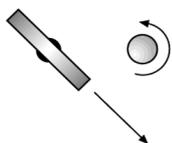


Sprungverhalten
des Balles



Wirkung auf den
gegnerischen Schläger

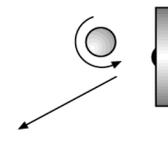
3. Beispiel: Verhalten und Wirkung des Balles beim Schupfschlag



Rückwärtsrotation
des Balles



Sprungverhalten
des Balles

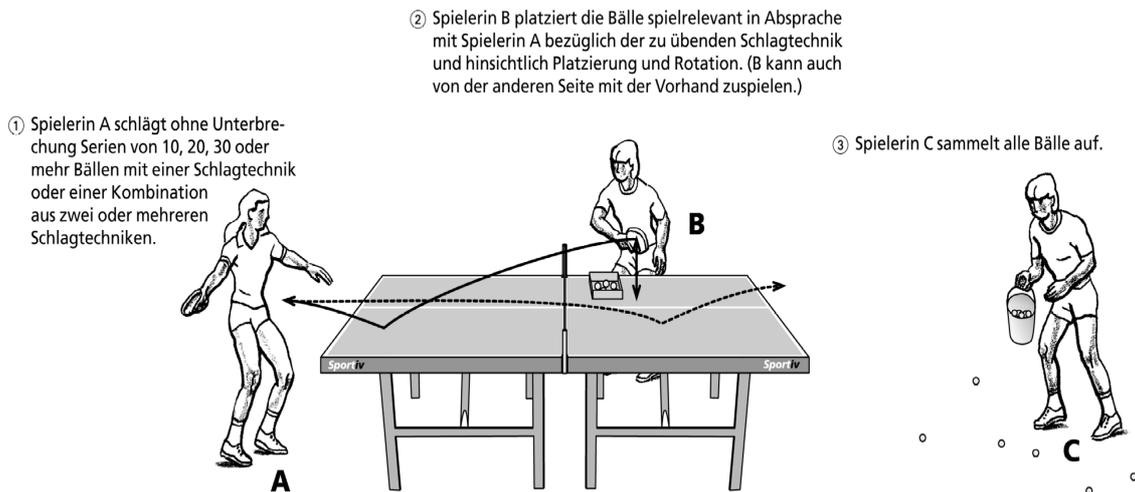


Wirkung auf den
gegnerischen Schläger

Die Bewertung technischer Fertigkeiten kann in mehrfacher Hinsicht Probleme aufwerfen. Charakteristisch für das Tischtennispiel ist, dass die Qualität der technischen Ausführung auch immer von der Leistung des Gegenspielers abhängt.

Es ist zwar möglich, einen Spieler A Vorhand-Topspin gegen B als Blockspieler spielen zu lassen, aber die zu bewertende Leistung von A hängt in hohem Maße vom Blockball des Spielers B ab.

Um dieses Problem zu umgehen, bietet es sich an, Bälle aus dem Balleimer zuspülen zu lassen.



Eine andere Schwierigkeit beim Beobachten der Technik ist die Ballrotation. Eine notwendige Bedingung zur Erzeugung der gewünschten Rotationen ist die Qualität der Schläger (griffige Beläge; Noppen innen; 1-2 mm Schwammdicke). Darüber hinaus kann der Rotationseffekt mit Hilfe von farbig markierten TT-Bällen verdeutlicht werden.

Der Effekt der Rotation (und damit die Qualität der Schlagtechnik) lässt sich zum Beispiel beim Aufsprung des Balles auf ein senkrecht stehendes Schlägerblatt/Returnbrett der gegenüberstehenden Schülerin bzw. des gegenüberstehenden Schülers erkennen.

Die folgenden Übungsbeispiele sollen Beispiele und Hilfen beim Bewerten der technischen Fertigkeiten darstellen. Zu jeder Übung werden Bewertungskriterien dargestellt, die von zentraler Bedeutung bei der Umsetzung der geforderten Schlagtechnik sind. Je nach methodischer Vorgehensweise können die Übungsbeispiele auf Kursniveau 1 oder Kursniveau 2 angewandt werden.

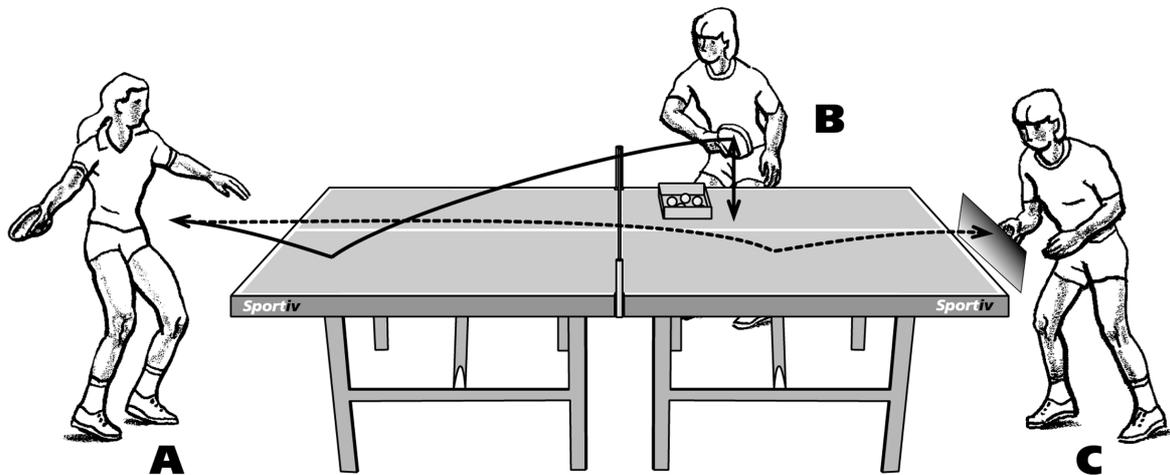
Die aufgeführten Übungsbeispiele stellen eine möglichst große Nähe zum modernen Tischtennis-Spiel her, obwohl eine vollständige Erfassung des komplexen Spielgeschehens nie ganz erreicht werden kann. Ein wichtiges Kriterium bei der Auswahl der Übungsformen ist deshalb die Praxisrelevanz der Spielzüge. Es sollen solche Übungsformen ausgewählt werden, die im Wettkampf in ähnlicher Form stattfinden.

Sie sollen allerdings nicht ausschließlich für die Beobachtung und Bewertung der spielerischen Fähigkeiten herangezogen werden. In der Praxis hat sich gezeigt, dass es sinnvoll ist, auch erfolgsorientierte Bewertungen hinzuzunehmen. Hierzu bieten sich vor allem Wettkampfformen der Mannschafts- oder Turniersysteme (z. B. auch das Kaiserspieltturnier) sowohl als Einzel- als auch als Doppeltturnier an.

Bewertung technischer Fertigkeiten

Beispiel 1

„Aus dem Balleimer“ gegen ein Returnbrett (oder senkrecht gestellten Schläger)



Bemerkungen:

- Einspiel (durch Lehrkraft oder Schülerin bzw. Schüler) aus dem Balleimer mit Vor- oder Rückwärtsrotation
- Voraussetzung für die Rotationserzeugung ist griffiges Schlägermaterial
- weitere Hilfsmittel zur Verstärkung bzw. Kenntlichmachung der Rotation können zwei-farbige Bälle und/oder der Einsatz eines Returnbrettes sein
- an Stelle eines Returnbrettes kann auch ein senkrecht gestellter Schläger benutzt werden

Bewertungskriterien:

Beispiel Vh-Topspin:

- Treffen des Returnbrettes (bzw. senkrecht gestellten Schlägers)
- mit möglichst viel Vw-Rotation, so dass der Ball nach dem Kontakt mit dem Returnbrett (dem senkrecht gestellten Schläger) über die eigene Tischhälfte fliegt

Beispiel Rh-Schupfschlag:

- Treffen des Returnbrettes (bzw. senkrecht gestellten Schlägers)
- mit möglichst viel Rw-Rotation, so dass der Ball nach dem Kontakt mit dem Returnbrett ins Netz fliegt

Beispiel Rh- / Vh- Konterschlag:

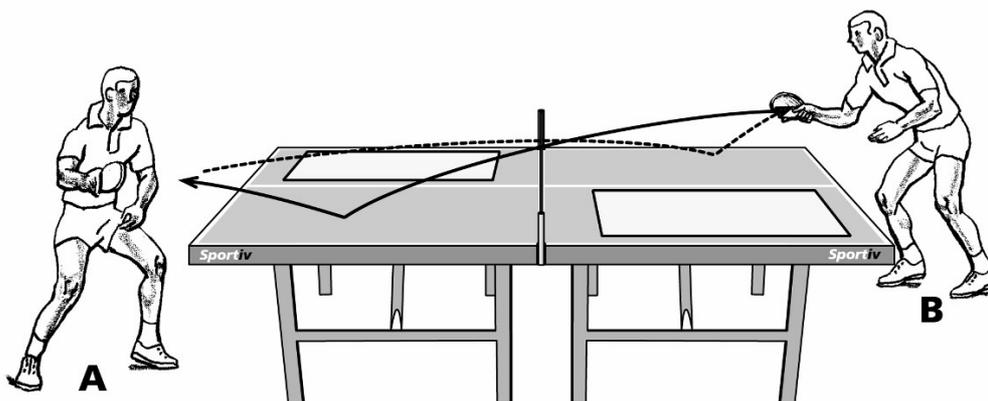
- Treffen des Returnbrettes (bzw. senkrecht gestellten Schlägers) als zentral getroffener Schlag, so dass der Ball nach dem Kontakt mit dem Returnbrett relativ geradlinig zurück fliegt

Beispiel 2

„Vh-Konterschlag diagonal“

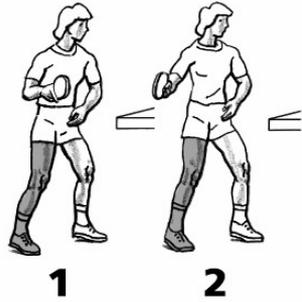
1 A spielt Vorhand-Konterschlag diagonal

2 B spielt Vorhand-Konterschlag diagonal

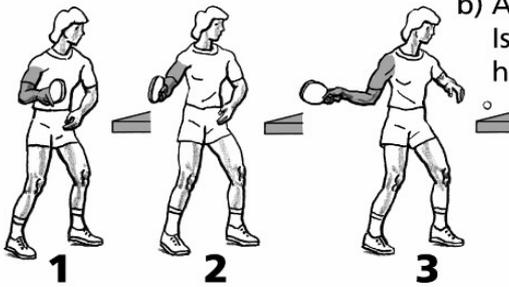
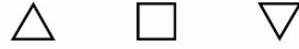


Bewertungskriterien:

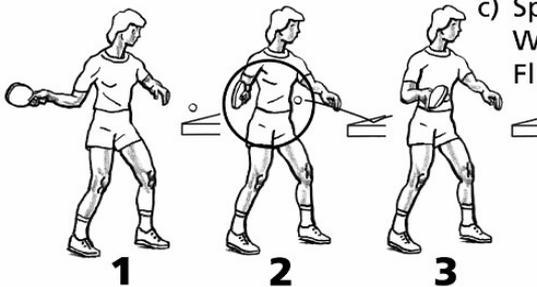
- Ballkontrolle (lange Ballwechsel)
- flache Flugkurve des Balles
- Höhe des Spieltempos
- frontales geradliniges Treffen des Balles (ohne viel Vw-Rotation)



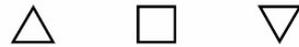
a) Ausgangsstellung
Ist das rechte Bein leicht seitlich nach hinten versetzt?



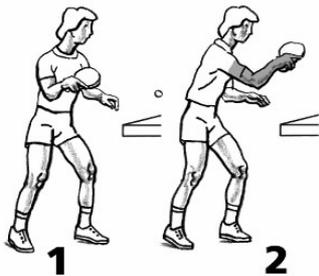
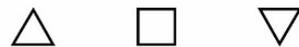
b) Ausholphase
Ist der Schläger über Tischhöhe nach rechts hinten neben den Körper zurückgenommen?



c) Spielen des Balles I
Wird der Ball am höchsten Punkt seiner Flugkurve seitlich vor dem Körper getroffen?



d) Spielen des Balles II
Wird der Ball mit leicht geschlossenem Schlägerblatt frontal »äquatornah« getroffen?



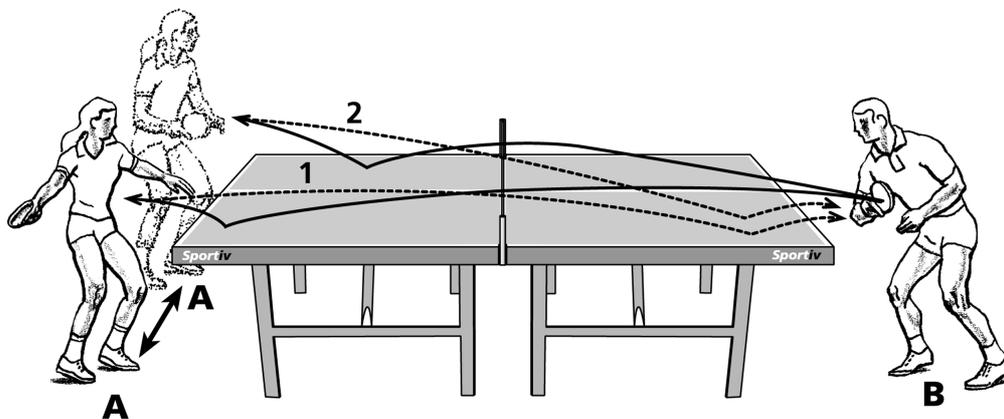
e) Endphase des Schlages
Endet die Schlagbewegung etwa vor Kopfhöhe?



Beispiel 3

„Vh-/Rh-Konterschlag Beinarbeit“

- ① Spielerin A spielt regelmäßig 1-mal Vorhand-Konterschlag parallel (1) und 1-mal Rückhand-Konterschlag diagonal (2).
- ② Spieler B kontert mit der Rückhand regelmäßig 1-mal parallel und 1-mal diagonal.

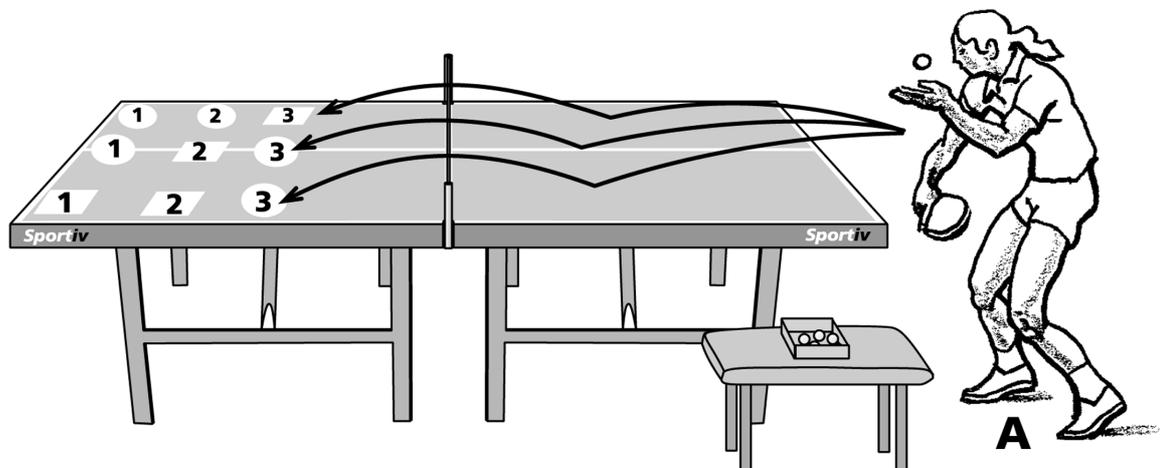


Bewertungskriterien:

- zentrales Treffen des Balles
- Wechsel der Schlagausführungen von Vh auf Rh über Tischhöhe

Beispiel 4

„Genau platzierte Aufschläge“



Bemerkung:

Die Zielfelder können durch Bierdeckel oder Din A5 Blätter markiert werden.

Bewertungskriterien:

- Kurze Aufschläge springen mindestens zweimal auf der gegnerischen Tischhälfte auf.
- Lange Aufschläge sind nahe an der Grundlinie platziert.
- Seitenschnittaufschläge springen vom Returnbrett oder senkrecht gestellten Schläger in die entsprechende Richtung weg.

Bewertung taktischer Fähigkeiten

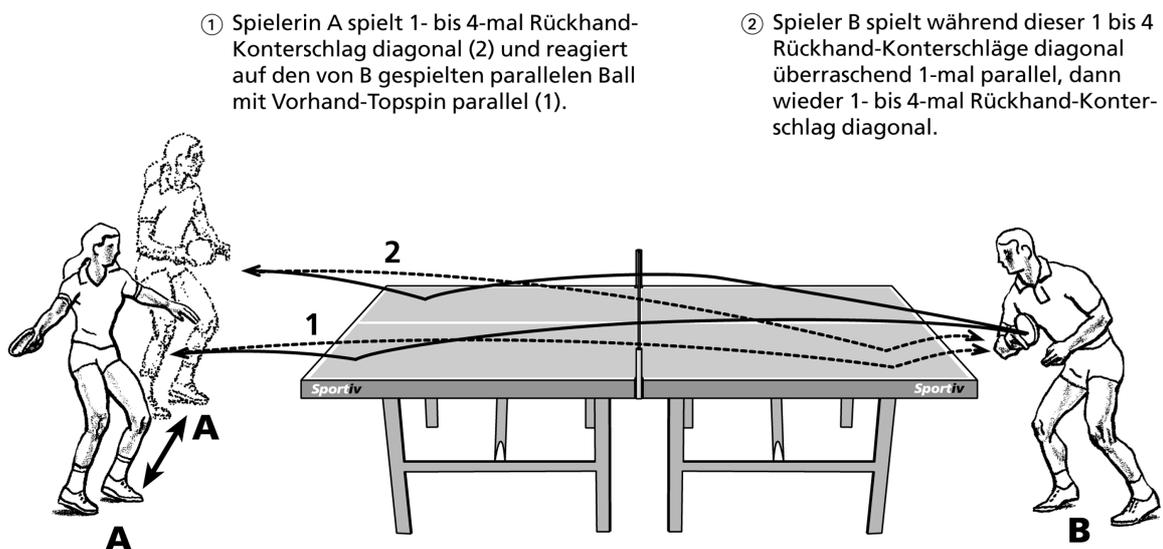
Neben den technischen Fertigkeiten können in der Notengebung ebenso die taktischen Fähigkeiten berücksichtigt werden.

Die taktische Handlungsfähigkeit umfasst die kurzfristigen, situationsgebundenen Problemlösungsstrategien, die die TennisspielerIn bzw. der Tischtennisspieler vor, während und nach jedem Ballwechsel leisten muss. Die Problemlösung setzt sich (zum Teil parallel verlaufend) aus Wahrnehmung, Entscheidung und Ausführung motorischer Lösungen, sprich Schlagtechniken, zusammen. Ein sinnvoller Tischtennis-Unterricht sollte die Prozesse der Wahrnehmung und Entscheidung zum Gegenstand nehmen, um die Technikvariationen und -anpassungen zu ermöglichen.

Die folgenden Übungsformen stellen Möglichkeiten dar, die das Erkennen taktischen Verhaltens erleichtern und auch von Schülerinnen und Schülern mit geringen technischen Voraussetzungen gespielt werden können.

Beispiel 5

„Vorhand-Topspin Überraschung“



Bewertungskriterien:

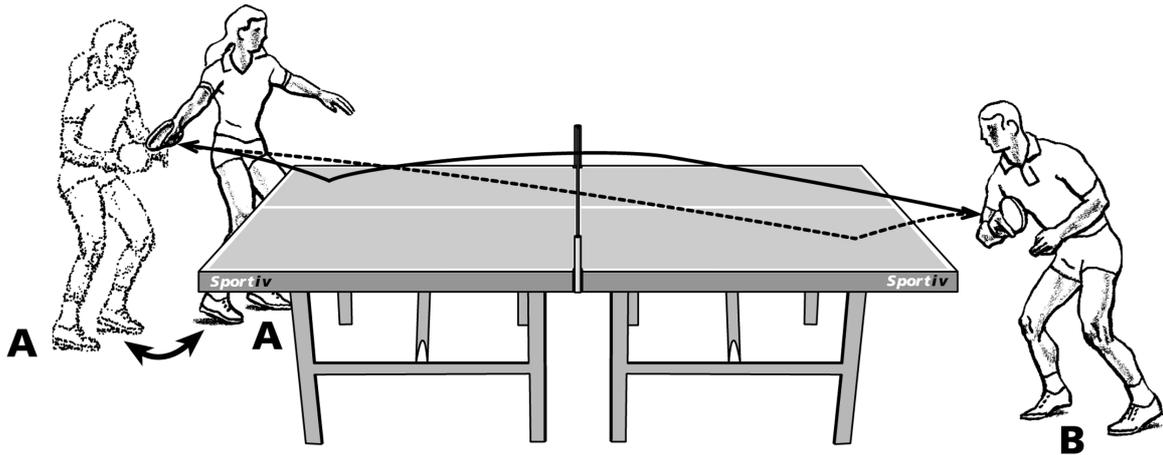
- frühzeitiges Erkennen der parallelen Platzierung von Spieler B durch Spielerin A
- Sidesteps als korrekte Bearbeitung
- seitliche Stellung zum Ball beim Vh-Topspin

Beispiel 6

„Antizipations-/Reaktionsspiel“

1 Spielerin A spielt RH-Schupfschlag diagonal und läuft überraschend um, um VH-Topspin aus der RH-Seite zu spielen. Danach ist freies Spiel.

2 Spieler B spielt RH-Schupfschlag diagonal. Lläuft Spieler A zu früh um, darf B weit parallel in die VH-Seite von A spielen. Danach ist freies Spiel.



Bemerkung:
Die Übungsform beginnt mit Rh-Schupfaufschlag!

Bewertungskriterien:

- Spielerin A läuft um, kurz bevor B den Ball trifft
- Spieler B spielt parallel weit in die Vh-Seite von A, wenn A zu früh umläuft

1.3 Judo

Der im Folgenden aufgezeichnete Verlaufsplan für ein Kurshalbjahr Judo stellt ein Modell für die Durchführung einer Unterrichtsreihe Judo dar, welches die im Lehrplan genannten Ziele beinhaltet.

Das Erlernen der Techniken erfolgt nach dem Prinzip der Progressivität, wobei die Reihenfolge der zu erlernenden Wurftechniken sich auch an der zu bewältigenden Fallhöhe von Uke orientieren muss.

1.3.1 Übersicht über ein Kurshalbjahr Judo (Kurs 1)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Kondition	<p>Formen des Aufwärmens Verbesserung der sportartspezifischen Grundlagen Kräftigungs- und Dehnübungen für alle großen Muskelgruppen Koordinationsschulung mit Zweikampfspielen</p>											
technisch-taktische Fertigkeiten und Fähigkeiten	<p>Fallübung rückwärts zunächst aus geringer Höhe F a l l ü b u n g s e i t w ä r t s</p> <p>Boden: ausgewählte Haltegriffe und Befreiung Angriff gegen Bank- / Bauchposition</p> <p>Stand: Wurftechniken O-Goshi Koshi-Guruma O-Soto-Otoshi/Gari Form von Seoi-Nage / Tani-otoshi / Tai-otoshi O-Uchi-Gari mit Übergang zum Haltegriff</p> <p>Bodenrandori mit wechselnden Partnern</p>					<p>Überprüfung der bisher erlernten Fertigkeiten</p>		<p>Judorolle aus geringer Höhe</p> <p>Prinzip einer Hebel- oder Würgetechnik</p>			<p>Prüfung zum Weiß-Gelb- oder Gelbgurt</p>	
Methodenkompetenz	<p>Üben der Würfe am Ort und in „wenn – dann“ - Situationen</p> <p>Kennenlernen von Übungsformen zur Festigung der Techniken: Uchi-Komi im Stand und aus der Bewegung (z. B. pulling-out Eingang) Werfen mit wechselnden Partnern</p> <p>Haltegriffe immer mit der entsprechenden Befreiungstechnik</p> <p>Zweikampfspiele zur Vorbereitung auf das Standrandori</p> <p>Kenntnis von Kampfregeln und wichtigen Judobegriffen</p>						<p>beidseitiges Üben der Würfe und Haltegriffe wünschenswert → Möglichkeit der Differenzierung</p> <p>Verstehen des Judoprinzips „Beste Einsatz der vorhandenen Kräfte“</p>					
Sozialkompetenz	<ul style="list-style-type: none"> - Beachtung von Gefahren und Übernahme von Verantwortung für die körperliche Unversehrtheit des Partners - Respektieren des Judoprinzips „Gegenseitiges Helfen und Verstehen“ - Jeder übt mit jedem 											

1.3.2 Planung eines Kurshalbjahres Judo (Kurs 1)

UE	Unterrichtsinhalte
1	Information über Inhalte, Ablauf und Notengebung; Überblick über die Kampfsportart Judo; Erläuterung von Ritualen (z. B. An- und Abgrüßen); Aufwärmen u.a. mit Zweikampfspielen zur langfristigen Vorbereitung auf Standrandori; Fallübung rw aus geringer Höhe; Haltegriff (z. B. Kesa-Gatame) und Befreiung; Bodenrandori mit einfachen Regeln; Partnerwechsel!
2	Festigen des Fallens rw; Fallen sw; eine Variante von O-Goshi mit Kodokan-Eingang bei stehendem Partner; Boden: Umdreher gegen Uke (im Kniestand) endet mit einer Variante von Kuzure-Kesa-Gatame oder Shio-Gatame; Bodenrandori mit wechselnden Partnern
3	Festigung des Fallens rw (z. B. vom Partner in Bankstellung) und sw; Festigung von O-Goshi : Uchi-Komi am Ort (kurze Serien) und Werfen mit Partnerwechsel; Koshi-Guruma; O-Uchi-Gari mit Übergang zum Haltegriff Boden: Angriff gegen Bank, Haltegriff und Befreiung (z. B. Yoko-Shio-Gatame); Bodenrandori (3-4)
4	Festigen bisher erlernter Techniken; Üben der Würfe in ‚Wenn-dann-Situationen‘ (z. B. wenn Uke schiebt, ...); Judorolle aus geringer Höhe (z. B. Kniestand); O-Soto-Otoshi/O-Soto-Gari mit Übergang zum Haltegriff und Befreiung; Boden: Haltegriff u. Befreiung (z. B. Tate-Shio-Gatame); Bodenrandori
5	Festigen bisher erlernter Techniken; beidseitiges Üben der Eindrehtechniken auf 2 Beinen (Möglichkeit zur Differenzierung); eine Variante von Seoi-Nage; Boden: Angriff gegen Bauch-/Bankposition; Bodenrandori
6	Festigen bisher erlernter Techniken; Üben nach Absprache (Yaku-Soku-Geiko); Uchi-Komi aus der rw-Bewegung (pulling-out-Eingang); Tani-Otoshi (Kontertechnik zur Vorbereitung auf das Standrandori); Mannschaftskampf am Boden
7	Festigen bisher erlernter Techniken; Üben nach Absprache; Eindrehtechniken nach vorn und hinten mit Übergang Stand/Boden; Boden: Haltegriffwechsel unter Ausnutzung von Ukes Befreiungsversuchen; Bodenrandori mit wechselnden Partnern
8	Uchi-Komi – Varianten; Tandoku-Renshu („Schattenjudo“); Standrandori (Partnerwechsel!); Boden: Erarbeiten einer Hebel- oder Würgetechnik
9	Uchi-Komi – Varianten; Tandoku-Renshu; Tai-Otoshi mit Übergang zum Haltegriff und Befreiung; Standrandori; Bodenrandori
10	Vorbereitung der Prüfung; Standrandori; Bodenrandori
11	Abschlussprüfung, Benotung
12	Judoturnier als Einzel- oder Mannschaftswettbewerb mit grober Gewichtsklasseneinteilung

1.3.3 Empfehlungen zur Leistungsfeststellung

Kursniveau 1	Kursniveau 2
<p>1. Abschlussprüfung</p> <p>F a l l e n: seitwärts links/rechts, rückwärts</p> <p>S t a n d t e c h n i k e n: 2 Wurftechniken nach vorn 2 Wurftechniken nach hinten</p> <p>B o d e n t e c h n i k e n: mindestens 2 Haltegriffe und entsprechende Befreiung 2 Angriffe gegen Bauch-/Banklage</p> <p>2. Andere Leistungsnachweise z. B. punktuelle Überprüfungen aus den Inhalten des Kursniveaus 1 sowie epochale Leistungen</p>	<p>1. Abschlussprüfung</p> <p>F a l l e n : seitwärts, rückwärts Judorolle links/rechts mit Liegenbleiben bzw. Aufstehen</p> <p>S t a n d t e c h n i k e n: 8 Wurftechniken nach Wahl aus verschiedenen Bewegungsrichtungen, u. a. Eindrehtechniken auf 1 Bein, Konter- und Fußtechniken</p> <p>B o d e n t e c h n i k e n: 4 Haltegriffe und entsprechende Befreiung Angriff / Verteidigung in Standardsituationen, z. B. - Juji-Gatame gegen Bankposition - 1 Befreiung aus der Beinklammer - 1 Angriff aus der Rückenlage (Uke zwischen Toris Beinen) 2 Hebel und 2 Würgegriffe</p> <p>2. Andere Leistungsnachweise z. B. punktuelle Überprüfungen aus den Inhalten der Kursniveaus 1 und 2 sowie epochale Leistungen</p>

Die Leistungen aus der Abschlussprüfung fließen zu mindestens 50 % in die Note für Judo ein.

Leistungsstärkere Schülerinnen und Schüler sollten die Möglichkeit zum Ablegen der folgenden Gürtelprüfungen gemäß den Bestimmungen des Deutschen Judo Bundes erhalten, falls dies die organisatorischen Bedingungen zulassen:

- Kurs 1: Weiß-Gelb-Gurt - Prüfung, Gelbgurt - Prüfung
- Kurs 2: Gelb-Orange-Gurt - Prüfung, Orangegurt - Prüfung

Hinweise zur Leistungsfeststellung im Judo

Die Abschlussprüfung gegen Ende der Unterrichtsreihe orientiert sich an der Prüfungsordnung des Deutschen Judo Bundes. Die wichtigste Neuerung dieser Prüfungsordnung besteht im situativen Bezug, den alle Judotechniken erhalten haben. Die Techniken werden als mögliche Lösungen für bestimmte Ausgangssituationen betrachtet (wenn – dann - Beziehungen).

Bei der Leistungsfeststellung werden technische Fertigkeiten aus den Bereichen

- **Fallschule,**
- **Standprogramm,**
- **Bodenprogramm**

und ihre Anwendung in Judosituationen überprüft.

Die Note für die technischen Fertigkeiten setzt sich zu gleichen Teilen aus den Ergebnissen der drei o.a. Teilbereiche zusammen.

Beispiele für eine Überprüfung im Standprogramm

- Wenn Uke schiebt und/oder vorkommt, dann übernimmt Tori diese Aktion und wirft z. B. mit O-Goshi oder Koshi-Guruma.
- Wenn Uke zieht und/oder zurückgeht, dann nutzt Tori diese Aktion aus und wirft z. B. mit O-Uchi-Gari.
- Handlungskette: Uke schiebt, Tori wirft mit O-Goshi, Uke fällt kontrolliert durch Tori, der zum Hon-Kesa-Gatame übergeht, Uke befreit sich durch Aufrichten.

Überprüfung im Bodenprogramm

Die Haltegriffe sollen gegen einen dosiert Widerstand leistenden Uke demonstriert werden. Dabei soll Tori die Kontrolle über Uke beim Wechsel von einem Haltegriff zum anderen beibehalten.

Folgende **grundlegende Prinzipien der Bodenarbeit** sollen bei einer Prüfung erkennbar sein:

- Gegendruck ausnutzen
- unter den Schwerpunkt kommen
- eine Stütze fixieren
- das eigene Körpergewicht einsetzen

Bei der Bewertung der vorgeführten Techniken im Stand und am Boden sind folgende Aspekte zu berücksichtigen:

- Präzision der Bewegungsausführung
- Dynamik – unter Beachtung der Sicherheit Ukes beim Fallen
- Situationsgerechtes Handeln
- Anwendung der Technik im Randori oder im Kampf
- Bewegungsfluss, z. B. bei einer Handlungskette

Außerdem sind Einsatzbereitschaft und Kampfgeist beim Bodenrandori und evtl. Standrandori in die Note einzubeziehen.

1.3.4 Materialien zum Judo – Unterricht: Zweikampfspiele

Mit Zweikampfspielen können Schülerinnen und Schüler auf das Randori im Stand und Boden vorbereitet werden. Ihr Kampfgeist wird geweckt und sie lernen, sich kämpferisch auseinanderzusetzen. Folgende Zweikampfspiele, die auf ausgelegten Judomatten (Kampffläche) stattfinden sollten, haben sich in der Praxis bewährt:

Fußkampf

Zwei Partner berühren sich mit beiden Händen an den Schultern und versuchen, sich nun gegenseitig leicht (!!) mit den Fußballen auf die Füße zu treten; wer hat zuerst drei Mal getroffen?

Bären-Ringen

Zwei Partner versuchen jeweils den anderen unter den Achseln hindurch mit beiden Armen zu umschlingen und auszuheben. Wer schafft es, den anderen mit beiden Füßen vom Boden abzuheben?

Schildkrötenfangen

- Zwei Schildkrötenfänger werden bestimmt.
- Alle Judoka dürfen sich nur auf den Knien fortbewegen.
- Ausgangsposition der Fänger ist die Seitenwand.
- Ausgangsposition der Schildkröten ist die Rückwand.
- Auf Kommando der Lehrkraft versuchen alle Schildkröten zur rettenden gegenüberliegenden Wand zu gelangen. Die Fänger versuchen, eine Schildkröte auf ihrem Weg zu stoppen und auf den Rücken zu drehen. Ist dies gelungen, wird sie auch zum Fänger.
- Ziel ist es, alle Schildkröten zu fangen bzw. als Letzter gefangen zu werden.
- Diese Spiele können auch vor Ablauf abgebrochen werden. Die noch Stehenden bzw. alle Schildkröten werden dann zu Siegern erklärt.

Kreiskämpfe

- Aus zwei Gürteln wird ein Kreis gebildet.
- Zwei Partner stehen sich im Kreis gegenüber und versuchen sich gegenseitig am Gürtel zu greifen, hochzuheben und aus dem Kreis zu tragen.
- Schulung von Verteidigung: Schwerpunkt senken

Kanaldeckelspiel

- Aus zwei Gürteln wird ein Kreis gebildet.
- Zwei Partner stehen außerhalb des Kreises und versuchen, sich gegenseitig hineinzuziehen.
- Varianten: nur mit einer Hand greifen, einseitig greifen
- Schulung der Schwerpunktsverlagerung nach unten (in die Knie gehen)

Revier verteidigen

- Aus zwei Gürteln wird ein Kreis gebildet.
- Zwei Partner stehen im Kreis, Rücken an Rücken, und versuchen sich gegenseitig aus dem Kreis zu drücken.
- Schulung einer aufrechten Kampfhaltung

Verbrennen

- Medizinball zwischen zwei Partner legen
- Beide versuchen sich gegenseitig so zu ziehen, dass der andere den Ball berührt.
- Varianten: nur mit einer Hand greifen, einseitig greifen
- Schulung der Schwerpunktverlagerung nach unten (in die Knie gehen)

Kampf um das Tuch

Die Partner knien im Judositz gegenüber in einem Mattenviereck (vier 1x1-m-Matten). Jeder steckt ein Stofftuch hinten in seinen Gürtel. Wem gelingt es zuerst, das Tuch des anderen zu erbeuten?

Variation im Stand: Die Partner stehen sich gegenüber. Wichtig: Das Spielfeld darf nicht verlassen werden.

Kampf um den Ball

Die beiden Partner liegen sich gegenüber auf dem Bauch, die Arme sind lang ausgestreckt. In der Mitte zwischen sich halten sie einen Ball. Auf ein Startkommando hin versuchen beide, den Ball bis unter ihren Bauch zu ziehen.

Sockenraub

Alle haben Socken an. Ziel des Spiels ist es, den Mitspielern die Socken auszuziehen, die eigenen aber anzubehalten. Sieger ist, wer als letzter noch eine Socke trägt. Gespielt wird nur in Bodenposition!

Alternative: Zwei Partner befinden sich in einem Mattenviereck und kämpfen nur in diesem Territorium.

Einen Schatz verteidigen

Beide Partner befinden sich in einem Mattenviereck. Einer von beiden hat einen Schatz unter sich versteckt (z. B. ein Tuch, einen kleinen Ball oder den zusammengeknoteten Gürtel). Der Verteidiger darf seine Hände nicht zum Verteidigen des Schatzes einsetzen, der andere Partner soll ihm den Schatz entwenden.

Wäscheklammern klauen

Beide Partner bekommen zwei Wäscheklammern, die sie sich außen an ihren Judo-Anzug gut sichtbar anheften. Sie versuchen, sich gegenseitig die Klammern abzuziehen. Die Klammern dürfen nicht mit den Händen festgehalten werden.

Variation 1: Die Partner stehen sich gegenüber; es wird ein 4x4-m-Raum festgelegt, in dem der Kampf um die Wäscheklammern stattfindet.

Variation 2: Alle spielen gegeneinander. Dabei dürfen die Klammern gut sichtbar am Anzug angebracht werden, nur nicht am Revers. Die "Trophäen" werden ans Revers gesteckt und dürfen nicht mehr weggenommen werden. Wer hat nach einer festgelegten Zeit die meisten erbeutet?

Das sinkende Floß

Die Weichbodenmatte ist das sinkende Floß. Mehrere Partner befinden sich darauf. Da nur einer auf dem Floß überleben kann, entbrennt ein Kampf "auf Leben und Tod", bei dem alle versuchen, die anderen vom Floß zu bekommen, selbst aber "zu überleben". Wer bleibt zuletzt übrig?

Standhalten

Beide Partner stehen sich gegenüber (halber Armlängen-Abstand). Sie legen die Handflächen aneinander und versuchen sich durch geschicktes Führen der Hände aus dem Gleichgewicht zu drücken. Der Handkontakt darf dabei nicht verloren gehen.

Kampf auf der Linie

A und B stehen sich auf einer gemeinsamen Linie gegenüber und nähern sich einander. Beide halten einen Arm gestreckt vor sich und versuchen durch Fassen, Ziehen oder zur Seite drücken den Partner aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Kampf um den Kniestand

Beide Partner knien im hohen Kniestand gegenüber, d.h. ein Knie am Boden, vom anderen Bein ist der Fuß fest aufgesetzt. Beide fassen im normalen Judogriff (eine Hand am Revers, die andere am Ärmel). Wer schafft es, den Partner in die Bauchlage zu zwingen oder nach hinten aus dem Gleichgewicht zu bringen?

Derjenige, der zweimal gewonnen hat, sucht sich einen anderen Gewinner aus der Übungsgruppe, der Verlierer einen Verlierer.

Liegestütz-Schieben

Zwei Partner stehen sich im Liegestütz gegenüber, wobei sich die Schultern berühren. Wer den anderen über eine vorher vereinbarte Linie schieben kann, gewinnt.

Glossar:

Judo	sanfter Weg
Tashi-Waza	Stand
Ne-Waza	Boden
Tori	Ausführender einer Aktion
Uke	sein Partner
Randori	Übungskampf
Hajime	Kämpft!
Mate	Stopp
Ippon	Punkt; vorzeitiger Sieg
Osae-Komi	Haltegriff
Toketa	Haltegriff gelöst
Goshi	Hüfte
O-Goshi	großer Hüftwurf
Soto	außen
O-Soto-Gari	große Außensichel
Seoi- Nage	Schulterwurf

1.4 Rudern

Die Durchführung eines Ruderkurses ist in besonderem Maße abhängig von den speziellen örtlichen Gegebenheiten (z. B. fließendes Gewässer, Schiffsverkehr) und der Beachtung bestimmter Voraussetzungen.

So setzt eine Teilnahme am Ruderkurs den Nachweis der Schwimmfähigkeit voraus (DLRG, Deutsches Jugendschwimmabzeichen - Bronze), außerdem muss eine Sicherheitsbelehrung (z. B. Fahrtordnung, Schifffahrtsregeln) erfolgen.

Die Inhalte des Ruderkurses werden in sieben Bausteinen dargestellt, die nicht unbedingt in der genannten Reihenfolge zu behandeln sind. So muss z. B. aus Gründen der Sicherheit von Beginn an auf die Manövrierfähigkeit eines Bootes (Baustein 4) geachtet werden. Das bedingt, dass entweder ein erfahrener Ruderer steuert, ein weiterer mitrudert oder ein erfahrener Ruderer mitrudert und von seinem Ruderplatz aus dem Steuermann (Anfänger) Anweisungen gibt. Lediglich bei stehenden Gewässern ohne Schiffsverkehr ist es zu verantworten, einen erfahrenen Ruderer steuern zu lassen und die Mannschaft ansonsten mit Anfängern zu besetzen oder auch mit der Ausbildung in den Einern zu beginnen.

Zur Einführung in den Ruderkurs empfiehlt es sich, einen Wandertag oder auch einen Nachmittag zu nutzen.

Ziel des Kursniveaus 1 ist es, Schülerinnen und Schüler zur Teilnahme an einer Tages- oder Wanderfahrt zu befähigen, ohne dass diese dabei eine Eigenverantwortung im Sinne der Übernahme des Steuerns tragen müssen. Sie sollten lediglich die Ruderbefehle kennen und in entsprechende Manöver sicher umsetzen können. Zudem sollten sie das Vorwärtsrudern so weit beherrschen, dass sie ohne körperliche Schwierigkeiten eine längere Ausfahrt in ökonomischer Ruderarbeit absolvieren können.

Im **Kursniveau 2** wird darüber hinaus das verantwortungsbewusste Übernehmen und Führen eines Bootes als Steuermann/-frau angestrebt. Dafür müssen die situationsgemäße Anwendung der Ruderkommandos sowie das Steuern beherrscht werden.

Außerdem sollte die Durchführung von Rennschlägen in variabler Schlagfrequenz angestrebt werden.

Bausteine des Rudernlernens

Bei der Vermittlung des Ruderns bieten sich sieben Bausteine an. Ihre Beherrschung ist für alle Ruderbereiche vom Wander- und Freizeit- bis zum Rennrudern notwendig.

Bausteine des Rudernlernens
<ol style="list-style-type: none">1. Vertrautmachen mit dem Gerät und dessen Handhabung2. Balancesicherung3. Vorwärtsrudern4. Bootsmanöver5. Bewältigung von Situationen6. Steuern7. Orientierung über die Bereiche des Ruderns

1.4.1 Bausteine des Rudernlernens

Baustein 1: Vertrautmachen mit dem Gerät

Teilziele	Fachausdrücke	Hinweise und Korrekturen
Information über prinzipielle Boots- und Ruderarten, angemessene Ruderbekleidung	Gigs, Rennboote, Skulls, Riemen, Dolle, Ausleger, Rollbahn, Stemmbrett	Ruderkleidung
Ruder (Skulls und Riemen), Steuer	Blatt, Schaft, Manschette, Klemmring, Steuer(-leine)	Lagerung der Boote, Skulls, Riemen; Bootspflege
Behandlung des Materials, Tragen der Boote, Skulls, Riemen	Bug, Heck, Bordwand	Aufstellung beim Tragen
Einsetzen und Herausheben der Boote	Kiel, Schwert	Gigs über Kiel, auf Ausleger achten; Boote mit Schwert parallel zum Bootssteg
Einlegen der Ruder	Backbord, Steuerbord	Ruder auf der richtigen Seite, Dollen in richtiger Stellung, Blatt auf dem Steg mit Wölbung nach oben
Ein- und Aussteigen	Fußbrett	Ruder festhalten, Dollen zuschrauben, Rollsitzeinstellung, nicht ins Boot treten
Einstellen des Ruderplatzes	Innen-, Außenhebel, Stemmbrett, Stemmbrett-schraube	Schrauben fest, Kontrolle der richtigen Einstellung in der Rücklage

Ruderbefehle

- Mannschaft ans Boot - hebt - an!
- Boot drehen - Bootshaus (Brücke, Wasserseite o. ä.) offen!
- Fertigmachen zum Einsteigen - steigt ein (stoßt ab)!
- Fertigmachen zum Aussteigen - steigt aus!
- Klarmeldung!

Aufgabenstellungen, Spielformen

- Beobachtungsaufgaben: Wie machen es die anderen Ruderer (z. B. beim Einsteigen, Einstellen, Boot tragen)? Wie kann man sich das Einlegen der Ruder auf der richtigen Seite leichter merken (z. B. die Gedächtnisstütze: "Ruderer rudern rechts rot" oder „rot – rechts“)?
- beschriftete Kärtchen den entsprechenden Boots-/Ruderteilen zuordnen (an Land)
- ein Boot mit Rudern in Böcken lagern, Fehler in der Lagerung und in der Ausrüstung „einbauen“ und diese von den Schülerinnen und Schülern erkennen lassen
- Einrichtung des Ruderplatzes von an Land befindlichen Schülerinnen und Schülern beurteilen lassen

Baustein 2: Balancesicherung

Teilziele	Fachausdrücke	Hinweise und Korrekturen
Grundstellung, Sicherheitsstellung	Griffe, Innen-, Außenhebel	Blätter flach auf dem Wasser, Position der Innenhebel, Hände/Griffe in einer Höhe
Balance- und Schaukelübungen		Dollen geschlossen, auf Schifffahrt achten (richtige Seite, Abstand)
Blattlage erfühlen		Finger- und Handhaltung
einseitiges Vorwärts- und Rückwärtsrudern im Wechsel	aufgedrehtes Blatt, Einsatz	Blattlage im Wasser, Handhaltung, Finger, Handführung, rudernde Hand wird über der ruhenden geführt

Aufgabenstellungen, Spielformen

- Lasst die Blätter auf dem Wasser liegen und schaukelt das Boot, indem ihr die Hände und Griffe abwechselnd auf- und ab bewegt.
- Legt die Blätter flach aufs Wasser, fixiert eure Griffe über den Oberschenkeln und versucht, mit dem Körper das Boot zum Schaukeln zu bringen.
- Wiederholt die zweite Übung und versucht, die Ruder kurz loszulassen.
- Drückt beide Innenhebel der flach gedrehten Blätter ins Boot (Griffe zu den Füßen) und kippt mit Hilfe des Oberkörpers von einer Seite zur anderen.
- Versuche im Gigboot, während die anderen das Boot in der Sicherheitsposition stabilisieren, deine Skulls auf dem Wasser zu tauschen.
- "Kantenspiel": Die Blätter gleiten beim Vor- und Rückrollen auf dem Wasser, dabei soll das Boot keinen Vortrieb erfahren.
- Blätter flach aufs Wasser legen, dann Innenhebel ins Boot drücken und versuchen, das Boot auszubalancieren.

Baustein 3: Vorwärtsrudern

Teilziele	Fachausdrücke	Hinweise und Korrekturen
Auf- und Abdrehen der Blätter	Aufdrehen, Abdrehen der Blätter, Ausheben, Einsetzen	Handhaltung (kein Handgelenkknick!)
Rudern unter allmählicher Verlängerung des Rollwegs	Auslage, Rücklage, Ruderschlag	Körperhaltung verkrampt? Handhaltung, -führung, Blattführung, Rollarbeit, Rollweg
Geradausrudern und kleine Richtungsänderung durch Überziehen	Backbord, Steuerbord, Überziehen	übertriebene Bewegungen? Einsatz, Schlaglänge
Fahrt abbremsen, Stoppen	Stoppen	Blattstellung, dosiertes Stoppen
Zielrudern	Kurshalten	

Ruderbefehle

- Alles vorwärts - los!
- Back- (Steuer-)bord überziehen!
- Ruder - halt!
- Blätter (Blatt) - ab!
- Stoppen - stoppt!

Aufgabenstellungen, Spielformen

- Schließt die Augen und dreht die Blätter mehrmals auf und ab. Sind die Handhaltung und die Blattlage noch richtig?
- Mit aufgedrehtem Blatt rudern:
 - allein
 - paarweise
 - alle zusammen
 - paarweise, der eine auf-, der andere abgedreht
 - paarweise, der eine auf dem Wasser schleifend, der andere wasserfrei
- Rudert 5 Schläge auf backbord stärker! Wechselt die Seite! Paarweise auf back- oder steuerbord überziehen!
- Wann sieht man sich beim Kurshalten am günstigsten um?
- Wie orientiert man sich auf dem Wasser?
- Wer muss sich beim Ansteuern auf ein Ziel am seltensten umsehen?
- Wer fährt einen Kreis links (rechts) herum?
- Zieht abwechselnd 5 (oder 3, 2, 1) Schläge mit der rechten Hand, dann mit der linken Hand!

Baustein 4: Bootsmanöver

Teilziele	Fachausdrücke	Hinweise und Korrekturen
beidseitiges Rückwärtsrudern unter Verlängerung des Rollwegs		Blattstellung, Handhaltung, Handführung
Wenden	Lange/kurze Wende	gleichmäßiges Tempo für vorwärts und rückwärts
An- und Ablegen vom Steg		Anfahrt zu schnell/zu langsam? Anfahrtswinkel richtig? Heck durch einseitiges Stoppen/Steuern zum Steg gebracht? Wind, Wellen, Strömung u. a. beachtet?

Ruderbefehle

- Alles rückwärts - los!
- Wende über Back- (Steuer)bord - los!
- Auf Back- (Steuer)bord Blätter - hoch!
- Beim Ablegen: Fertigmachen zum Einsteigen – steigt – ein!
- Beim Anlegen: Steuerbord/Backbordruder hoch – Backbord/Steuerbord stoppen – stoppt!
- Fertigmachen zum Aussteigen – steigt –aus!

Aufgabenstellungen, Spielformen

- wie Vorwärtsrudern: auf ein Ziel zu rudern
- Schläge auf Backbord vorwärts, 3 Schläge auf Steuerbord rückwärts
- abwechselnd ein Schlag Steuerbord vorwärts und ein Schlag auf Backbord rückwärts
- komplette Wende über Backbord, Steuerbord
- Wer schafft eine Wende (180° oder 360°) mit den wenigsten Schlägen?
- Wer hat am schnellsten dreimal um 360° gedreht (beide Seiten)?
- Kombinationsübung: etwa 50 m rückwärts auf ein Ziel zu rudern, Wende über 360° und vorwärts weiter rudern
- versuchen, vorwärts und rückwärts am Steg anzulegen
- Stoppen einseitig, beidseitig
- Wer stoppt am nächsten zu einer gedachten Linie oder zu einer Boje?

Baustein 5: Bewältigung von Situationen

Teilziele	Fachausdrücke	Hinweise und Korrekturen
Schwierige Balanceübungen im Boot	wasserfrei rudern, fliegen	Ausheben korrekt? Geschwindigkeit hinreichend?
Rudern bei Wellengang	Hochscheren, hohes Abscheren	Sicherheitsstellung? Abstand Schiff, Ufer? Boot parallel zu den Wellen stellen
Platzwechsel in der Gig	Querlager, Fußbrett	Sicherheitsstellung der Sitzenden, nicht ins Boot treten
Passieren schmaler Stellen	Ruder lang	genügend Fahrt? Griffe festhalten
Verhalten in Notsituationen		Wiedereinstieg ins Skiff in hüfttiefem Wasser; an Land schwimmen in tiefem Wasser

Ruderbefehle

- Hochscheren!
- Ruder - lang!

Aufgabenstellungen, Spielformen

- Schläge vorwärts rudern, dann fliegen! Wer fliegt am längsten?
- Wer kann im Boot aufstehen?
- Wer kann eine schmale Stelle passieren (Bojen), ohne sie mit den Rudern zu berühren?
- Wer rudert möglichst eng an einer Boje vorbei mit Ruder lang?
- auf den Rücken legen im Boot bei in Sicherheitsstellung gehaltenen Rudern
- Slalomkurs: vorwärtsrudern, zwischen Bojen durch, Wende um 180°, rückwärts auf ein Ziel zu, abstoppen, unter einem Hindernis durch, einen Gegenstand im Wasser aufnehmen, einen Ball in Eimer werfen usw. - der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt
- Wurfspiele auf dem Wasser: Frisbee oder Softball werfen, die dann von anderen gefangen oder wiedergeholt werden müssen (vornehmlich im Skiff)
- kleinere Ausfahrten mit Orientierungsaufgaben

Baustein 6: Steuern

Teilziele	Fachausdrücke	Hinweise und Korrekturen
Kenntnis der Ruderbefehle	„Ruderbefehle“	für alle verständlich der Situation angemessen?
Kenntnis und Anwendung der Steuerregeln, An- und Ablegen der Boote mit Ruderbefehlen		Steuer zu stark eingeschlagen? Auf lange Sicht steuern, plötzliches Reißen an der Leine vermeiden

Aufgabenstellungen, Spielformen

- Durchführung aller Rudermanöver mit Hilfe der Ruderbefehle mit/ohne Steuer
- Zielsteuern (z. B. Anlegen) mit/ohne Steuer

Baustein 7: Orientierung über die Bereiche des Ruderns

Den Abschluss dieser Grundausbildung bildet die Orientierung über verschiedene Bereiche des Ruderns:

- Wanderfahrt (Tages- und Wochenendfahrten)
- Fitness- und Ausgleichssport
- Wettkampfrudern im Verein/in der Schule

1.4.2 Empfehlungen zur Leistungsfeststellung

Kursniveau 1	Kursniveau 2
<p>1. Überprüfung der Rudertechnik</p> <ul style="list-style-type: none"> - Demonstration eines langen, flüssigen Streckenschlages - Körper- und Wasserarbeit - mannschaftliche Zusammenarbeit <p>2. Ausführung wichtiger Rudermanöver</p> <p>3. Andere Leistungsnachweise z. B. punktuelle Überprüfungen aus den Inhalten des Kursniveaus 1, epochale Leistungen, Kenntnisse über Sicherheitsaspekte, ruderspezifischer Fitnesstest (vgl. Tabellen im Anhang)</p>	<p>1. Überprüfung der Rudertechnik</p> <p>2. Rudern auf Zeit</p> <p>3. Andere Leistungsnachweise (vgl. Kursniveau 1)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Planung und Durchführung einer Halbtagesfahrt, verantwortungsbewusstes Steuern und Führen eines Bootes, z. B. auf einem abgesteckten Kurs mit Zusatzaufgaben unter Verwendung der notwendigen Kommandos - ruderspezifischer Fitnesstest (vgl. Kursniveau 1)

Die Leistungen aus den Teilbereichen fließen zu gleichen Teilen in die Note für Rudern ein.

1. Der 12-Minuten-Test auf dem Concept II Ruderergometer

Jungen geruderte Strecke in m	MSS-Punkte	Mädchen geruderte Strecke in m
ab 3315	15	ab 2965
ab 3250	14	ab 2900
ab 3185	13	ab 2835
ab 3115	12	ab 2765
ab 3050	11	ab 2700
ab 2915	10	ab 2565
ab 2785	9	ab 2435
ab 2650	8	ab 2300
ab 2515	7	ab 2165
ab 2385	6	ab 2035
ab 2250	5	ab 1900
ab 2050	4	ab 1700
ab 1850	3	ab 1500
ab 1650	2	ab 1300
ab 1450	1	ab 1100
< 1450	0	< 1100

2. Der 1000m-Test auf dem Concept II Ruderergometer

Jungen Zeit in min	MSS-Punkte	Mädchen Zeit in min
3:25	15	3:55
3:28	14	3:58
3:32	13	4:02
3:36	12	4:06
3:40	11	4:10
3:44	10	4:14
3:49	9	4:19
3:54	8	4:24
3:59	7	4:29
4:05	6	4:35
4:11	5	4:41
4:17	4	4:47
4:23	3	4:53
4:29	2	4:59
4:34	1	5:04
> 4:34	0	> 5:04

Bei der Erstellung dieser Tabellen wurde auf die Erfahrungen der RG Treis-Karden in Kooperation mit dem Kurfürst-Balduin-Gymnasium Münstermaifeld zurückgegriffen.

3. Beobachtungsschwerpunkte zur Bewertung der Rudertechnik

- schnelles Wasserfassen
- gleichmäßiger, ruckfreier Durchzug/Kopplung der Kräfte
- gemeinsames, sauberes Ausheben
- flüssiges und ruckfreies Hände-vor-die-Knie-Bringen mit Oberkörpermitnahme
- gemeinsames, entspanntes und beherrschtes Vorrollen

4. Beobachtungsschwerpunkte zur Bewertung der Rudermanöver

- Einsteigen/Ablegen
- Wenden
- Rückwärtsrudern
- beidseitiges Stoppen
- Aufstehen bei gehaltenen Rudern
- Anlegen/Aussteigen

1.5 Skilauf alpin

In den letzten Jahren hat die Entwicklung neuen Skimaterials (Carving-Ski) zu einer wesentlichen Erweiterung der Skitechnik, dem Fahren auf der Kante ohne bremsendes Driften, geführt.

Die traditionelle Technik des Schwingens (Fahren mit Driftanteilen) prägt jedoch weiterhin das Skilaufen für Anfänger und „Normalskiläufer“.

Innerhalb der Anfängerschulung bleibt es deswegen weitgehend bei traditionellen Lerninhalten und traditioneller Lehrmethodik. Der folgende Vorschlag zur Durchführung eines Schulsikikurses baut auf der Vermittlung von skitechnischen Grundfertigkeiten auf, die schnell und zielgerichtet zum parallelen Skifahren führen sollen, wobei die Vorteile des Carving-Skis (starke Taillierung) genutzt werden können.

Das vorliegende Modell zeigt die Lernziele und Lerninhalte für einen Anfängerkurs mit sechs Skitagen auf. Dabei sind zwei Unterrichtseinheiten pro Tag (Vor- / Nachmittag) vorgesehen, die je nach Einstiegsniveau, Vorkenntnissen und Lerntempo variiert werden können.

Die in der Praxis erprobte Konzeption stellt eine Möglichkeit dar, innerhalb des angegebenen Zeitraumes mit einer Anfängergruppe die angestrebten Lernziele zu erreichen.

Alternativen können den Lehrplänen des Deutschen Verbandes für das Skilehrwesen e. V. und der entsprechenden Fachliteratur entnommen werden.

Bei der Durchführung einer Skifahrt sind die Vorgaben der gültigen Verwaltungsvorschrift („Richtlinien für Schulfahrten“, s. Amtsblatt 1/2006) zu beachten.

Die Anwendung des Modells führt zum parallelen Schwingen über die skitechnischen Grundfertigkeiten:

- Pflug,
- Pflug fahren,
- Pflugbogen,
- Pflugschwingen,
- paralleles Grundsichwingen.

Dabei sollen in allen Lernstufen die Kernelemente der Skitechnik – Gleiten, Kanten, Drehen, Be- und Entlasten – als Grundelemente geschult und angewandt werden.

Wo es möglich und sinnvoll erscheint, können Elemente des Carvens in den Lehrweg integriert werden.

Bei Fortgeschrittenen soll das parallele Skifahren verbessert sowie unter variablen situativen Bedingungen wie Gelände, Schneebeschaffenheit und Wetterverhältnissen geschult und angewandt werden.

Aufgrund des unterschiedlichen Lerntempos in den ersten Kurstagen empfiehlt sich eine Schulung in leistungsdifferenzierten Gruppen, die täglich neu zusammengestellt werden können. An-

schließlich erfolgt der Unterricht weitgehend in festen Gruppen mit binnendifferenzierenden Maßnahmen.

Vor Beginn eines Skikurses sind die Schülerinnen und Schüler mit den FIS-Regeln vertraut zu machen und über alpine Gefahren zu informieren.

Im Verlauf des Skikurses sollte eine kritische Auseinandersetzung mit möglichen Belastungen der Umwelt durch das Skifahren stattfinden und die wirtschaftliche Bedeutung des Sporttourismus für strukturschwache Gebiete erörtert werden.

Hinweise für die Durchführung eines Grundkurses Skilauf

Ein Grundkurs Skilauf setzt sich aus dem wöchentlichen Sportunterricht und einem mehrtägigen Skikurs zusammen.

Im wöchentlichen Unterricht sollen einerseits die allgemeinen und skilaufspezifischen konditionellen Eigenschaften verbessert und andererseits motorische Fertigkeiten einer weiteren schwerpunktmäßig betriebenen Sportart entwickelt werden.

1.5.1 Möglicher Kursverlauf für einen Skikurs

Tag	UE	Unterrichtsinhalte
1	1	Ausrüstung kennen lernen und erproben: Ski an- und abschnallen, Stockgriff usw.; erste Bewegung am Ort: Körperhaltung auf dem Ski (Rück-, Mittel-, Vorlage); Gehen, Wenden (Umtreten, Spitzkehre), Gleiten, Doppelstockschub, Schlittschuhschritt, Treppen-/Halbtreppe schritt, Steigen durch Grätenschritt; Fallübungen und Aufstehen
	2	Gleiten und Schuss fahren: Schuss fahren mit Gegenhang, Schuss fahren mit Bogentreten; Pflug: Standpflug, Gleitpflug, Bremspflug, Wechsel Gleit- und Bremspflug; Schussfahrt – Pflug; Stoppschwung, Notsturz
2	3	Lift fahren Pflugbogen fahren: Pflugbogen aus der Falllinie, Pflugbogen über die Falllinie, Pflugbögen mit großen und kleinen Radien bei leichter Hangneigung; Pflugbogen fahren durch Stangen/Rhythmuswechsel
	4	Anwenden des Pflugbogenfahrens auf längerer und nicht zu steiler Piste; Anwendung je nach Gelände-, Schnee- und Hangsituation
3	5	Schrägfahrt in paralleler Skistellung; Halbpflugfahren und Seitrutschen als Grundfertigkeiten zur Bewältigung schwierigerer Pistenverhältnisse; Verbinden von Schrägfahrten und Pflugbögen
	6	Anwenden der erlernten Techniken bei ersten längeren Abfahrten
4	7	Vorbereitung des parallelen Schwingens durch schnelles Pflugdrehen nahe der Falllinie, schnelle rhythmische Belastungswechsel und Beinedrehen
	8	Pflugdrehen mit kräftiger Vertikalbewegung (Hoch-/Tiefbewegung beim Pflugdrehen); Pflugbogen schwingend beenden; Anwenden der erlernten Fertigkeiten in angemessenem Gelände
5	9	Pflugdrehen mit kräftiger Vertikalbewegung nahe der Falllinie mit Stockeinsatz bei leichten Hängen; Pflugschwingen mit Stockeinsatz bei wachsendem Schwunganteil bzw. Abbau der Winkelstellung (Ski)
	10	Einführung des parallelen Schwingens durch: Abbau der Pflugstellung, bewusster Stockeinsatz in etwas steilerem Gelände, offene Skiführung, bewusste Vertikalbewegung beim Parallelschwingen
6	11	Anwenden des parallelen Schwingens mit größeren Radien in mittelsteilem Gelände; Bewusstes längeres Aussteuern der Schwünge; Kontrolliertes Schwingen in mittelsteilem Gelände
	12	Anwenden des parallelen Schwingens in unterschiedlich steilem Gelände; Leistungsfeststellung und Benotung Abschlussrennen in den einzelnen Skigruppen

1.5.2 Empfehlungen zur Leistungsfeststellung

Kursniveau 1	Kursniveau 2
<p>1. Demonstration von Einzeltechniken Bewertungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Technik-Leitbild - Bewegungsfluss - Bewegungskoordination - Dynamik <p>2. Situationsgemäßes Anwenden der Technik im Gelände Bewertungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sicherheit und Ökonomie bei der Bewältigung und Nutzung der Geländeformen - Anpassung an Schneebedingungen - Rücksichtnahme auf andere Personen im Skigebiet 	<p>1. Demonstration von Einzeltechniken Bewertungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Technik-Leitbild - Bewegungsfluss - Bewegungskoordination - Dynamik <p>2. Situationsgemäßes Anwenden der Technik im Gelände Bewertungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sicherheit und Ökonomie bei der Bewältigung und Nutzung der Geländeformen - Anpassung an Schneebedingungen - Rücksichtnahme auf andere Personen im Skigebiet <p>3. ggf. Anwendung der Technik im Wettkampf Bewertungskriterium: Zeit Das Wettkampfergebnis kann zur Ermittlung des relativen Leistungsstandes innerhalb der Lerngruppe herangezogen werden.</p>

Bei der Abschlussprüfung Skilauf sind die Noten der Teilbereiche 1, 2 und ggf. 3 gleich zu gewichten.

Bei der Festsetzung der Kursnote sind die Leistungen im Skilauf mit mindestens 50 % zu berücksichtigen. Die übrigen Anteile ergeben sich aus den Leistungen im wöchentlichen Sportunterricht (vgl. S. 69, s. Lehrplan S. 86 und S. 93).

1. Demonstration von Einzeltechniken

Die Bewertung der Einzeltechniken ergibt sich aus deren Schwierigkeitsgrad (s. Tabelle) und der Qualität der Bewegungsausführung.

1.1 Schwierigkeitsgrad von Einzeltechniken

Bewertungstabelle Einzeltechniken Skilauf alpin	
Fahrformen	Bewertung in MSS-Punkten
Pflugbogen	06
Pflugschwingen	08
Pflugschwingen mit parallelem Aussteuern	09
Pflugschwingen mit Stockeinsatz und parallelem Aussteuern	10
Paralleles Schwingen mit Stockeinsatz	12
Paralleles Schwingen mit Stockeinsatz und höherer Steuerqualität	15
Veränderungen des parallelen Schwingens, z. B. Carven, Kurzschwünge, ...	18

Bei Mängeln in der Ausführung erfolgt ein Punktabzug bis zu 6 Punkten pro Schwungform, wobei die strukturgerechte Ausführung zumindest in der Grobform deutlich erkennbar sein muss. Ist dies nicht der Fall, so ist die Demonstration der Schwungform mit 0 Punkten zu bewerten.

1.2 Beurteilung der Bewegungsqualität

Zur Beurteilung der Bewegungsqualität können folgende Kriterien herangezogen werden:

- Bewegungspräzision: Genauigkeit der Bewegungsausführung
- Bewegungsfluss: Übergang zwischen den einzelnen Schwüngen, z. B. Umkanten, ...
- Bewegungsstärke: Krafteinsatz innerhalb der Bewegungsausführung, z. B. Vertikalbewegung, Umkanten, Kanteneinsatz ...
- Bewegungskonstanz: Stabile Wiederholung der Schwungformen ohne Qualitätsverlust

2. Situationsgemäße Anwendung der Technik im Gelände

Die Schülerinnen und Schüler sollen selbständig im freien Fahren unter Beachtung der FIS – Regeln die ökonomische Ausnutzung und Bewältigung von Geländeformen entsprechend ihres Fahrvermögens demonstrieren. Dabei soll ihre Fahrweise den Schnee-, Sicht- und Pistenverhältnissen angepasst sein.

1.5.3 FIS – Regeln

Verhaltensregeln für Skifahrer und Snowboarder (Fassung 2002)

Der Internationale Skiverband (FIS) hat für alle Skifahrer und Snowboarder zehn Verhaltensregeln festgelegt, deren Ziel darin besteht, Unfälle auf Ski- und Snowboardabfahrten zu vermeiden. Jeder Skifahrer und Snowboarder ist verpflichtet, sie zu kennen und einzuhalten.

1. Rücksichtnahme auf die anderen Skifahrer und Snowboarder

Jeder Skifahrer und Snowboarder muss sich so verhalten, dass er keinen anderen gefährdet oder schädigt.

2. Beherrschung der Geschwindigkeit und der Fahrweise

Jeder Skifahrer und Snowboarder muss auf Sicht fahren. Er muss seine Geschwindigkeit und seine Fahrweise seinem Können und den Gelände-, Schnee- und Witterungsverhältnissen sowie der Verkehrsdichte anpassen.

3. Wahl der Fahrspur

Der von hinten kommende Skifahrer und Snowboarder muss seine Fahrspur so wählen, dass er vor ihm fahrende Skifahrer und Snowboarder nicht gefährdet.

4. Überholen

Überholt werden darf von oben oder unten, von rechts oder von links, aber immer nur mit einem Abstand, der dem überholten Skifahrer oder Snowboarder für alle seine Bewegungen genügend Raum lässt.

5. Einfahren, Anfahren und hangaufwärts Fahren

Jeder Skifahrer und Snowboarder, der in eine Abfahrt einfahren, nach einem Halt wieder anfahren oder hangaufwärts schwingen oder fahren will, muss sich nach oben und unten vergewissern, dass er dies ohne Gefahr für sich und andere tun kann.

6. Anhalten

Jeder Skifahrer und Snowboarder muss es vermeiden, sich ohne Not an engen oder unübersichtlichen Stellen einer Abfahrt aufzuhalten. Ein gestürzter Skifahrer oder Snowboarder muss eine solche Stelle so schnell wie möglich freimachen.

7. Aufstieg und Abstieg

Ein Skifahrer oder Snowboarder, der aufsteigt oder zu Fuß absteigt, muss den Rand der Abfahrt benutzen.

8. Beachten der Zeichen

Jeder Skifahrer und Snowboarder muss die Markierung und die Signalisation beachten.

9. Hilfeleistung

Bei Unfällen ist jeder Skifahrer und Snowboarder zur Hilfeleistung verpflichtet.

10. Ausweispflicht

Jeder Skifahrer und Snowboarder, ob Zeuge oder Beteiligter, ob verantwortlich oder nicht, muss im Falle eines Unfalles seine Personalien angeben.

1.5.4 Hinweise zur Organisation eines Skikurses

Die Durchführung eines Schul-Skikurses bedarf einer sorgfältigen Planung. Diese muss frühzeitig, d. h. ungefähr ein Jahr zuvor, beginnen. Dabei hat sich folgendes Vorgehen in der Praxis bewährt:

- Elternabend mit Information über den beabsichtigten Skikurs:
 - Ort und Unterkunft (evtl. Bildmaterial oder Videos vom vorangegangenen Kurs zeigen)
 - voraussichtliche Kosten
 - Ablauf des Skikurses
 - beteiligte Lehrkräfte

- Einholen von Angeboten für
 - Unterkunft und Verpflegung
 - Hin- und Rückfahrt, evtl. Transfer von der Unterkunft zum Skigebiet
 - Skipass
 - Ausleihen der Skiausrüstung

- Elternbrief mit Bitte um Abgabe der schriftlichen Einverständniserklärung

- Schriftliche Genehmigung der Fahrt durch die Schulleitung und Herstellen des Einverständnisses mit dem Schulelternbeirat

- Vertragsabschlüsse

- Skispezifische konditionelle Vorbereitung im Unterricht

- Vorbereitung des Materials
 - Einstellen der Skibindung
 - Empfehlung: Kauf bzw. Ausleihen eines Skihelms

- Letzte Informationen vor der Reise

- Evtl. Elternabend nach der Fahrt, Film- und Fotorückblick, Skitagebuch, ...

1.5.5 Beispiel eines Informationsschreibens zur Skifahrt

Schule
Leitung der Skifahrt

Ort, Datum

An die
Eltern / Erziehungsberechtigten
der Klasse / des Kurses

Liebe Eltern, liebe Erziehungsberechtigte,

wie Ihnen bereits bekannt ist, verbringt die Klasse / der Kurs in der Zeit von bis einen Skischullandheimaufenthalt in Die Planung und Durchführung der Fahrt wurden Ihnen im Verlauf des Elternabends am schon in Grundzügen vorgestellt.
Ergänzend möchte ich Ihnen noch folgende Informationen geben:

1. Adresse: Name der Unterkunft
Straße / Postfach
Ort

Telefon:

2. Reise:

2.1 Abreise: Datum, Uhrzeit, Abfahrtsort

2.2 Rückreise Datum, voraussichtliche Ankunftszeit

3. Ausrüstung:

Da diese Schulfahrt einen alpinen sportlichen Charakter hat, bitten wir Sie darauf zu achten, dass die Ausrüstung und die Kleidung Ihrer Kinder darauf abgestimmt sind.

3.1 Skibekleidung: Anorak, Skihose oder Thermoanzug, Skihandschuhe, Mütze, Schal, Skisocken, lange Unterhosen, Unterhemden mit langem Arm, Sporthemden, Rollies und Pullover

3.2 Skiausrüstung: Sofern vorhanden, eigene Ski, Skischuhe, Skistöcke und Skihelm mitnehmen!
Bei Bedarf leiht die Schule für die betreffenden Schülerinnen und Schüler die Skiausrüstung bei einem Sportgeschäft aus (bzw. stellt die Ausrüstung aus eigenem Skidepot zur Verfügung). Das Sportgeschäft stellt die Sicherheitsbindungen fachgerecht ein.

Zusätzlich: Sonnenbrille mit UV-Schutz, Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor;
falls vorhanden: Schneebrille, Nierentasche, Skiwachs mitnehmen!

3.3 Reisegepäck: So wenig wie möglich, aber ausreichend!
- Koffer und Reisetaschen mit Namensschildern versehen
- Wertsachen, Geld, Papiere am Körper behalten
- Empfehlung: großer Brustbeutel
- Taschengeld

Kleidung:

- Ober- und Unterbekleidung
- Turn- oder Hausschuhe
- 1 Paar feste Winterschuhe / Stiefel mitnehmen (Turnschuhe sind nur für das Haus geeignet!)

Hygiene:

- Kulturbeutel mit Inhalt
- Lippenpflegestift, Hautcreme
- Handtücher, Fön

3.4 Anreise: evtl. Vorsorge gegen Reisekrankheit treffen
Selbstverpflegung auf der Hinfahrt
Für die Reise bitte Winterkleidung (Mütze, Handschuhe) und feste Schuhe anziehen!

3.5 Sonstiges: Gute Laune, Musikinstrumente und Liederbücher mitbringen!
Lektüre, Würfel- und Kartenspiele, Schreibzeug sowie Fotoapparat nicht vergessen!
Walkmen, Disc-/MP3-Player usw. dürfen nur nach Absprache mitgenommen werden!

4. Papiere:

Personalausweis

Krankenschein und Impfschein
evtl. Auslandskrankenzusatzversicherung
evtl. Reiserücktrittversicherung

5. Versicherung:

Da die Skifahrt eine Schulveranstaltung ist, haben die Schülerinnen und Schüler den dazu üblichen Versicherungsschutz, sofern sie nicht den Anordnungen der begleitenden Lehrkräfte zuwider handeln.

6. Medikamente:

Bei Krankheiten dürfen Schülerinnen und Schüler nur nach Rücksprache mit den Lehrkräften Medikamente einnehmen. **Informieren Sie uns bitte unbedingt über vorliegende Gesundheitsrisiken bzw. Krankheiten, die eine regelmäßige Einnahme von Medikamenten erfordern, und teilen Sie uns die Dosierung sowie die Einnahmezeiten mit!**

Bitte einpacken:

- Medikamente gegen Erkältungskrankheiten und Kopfschmerzen
- Salbe zur Behandlung von Blutigüssen und Zerrungen

7. Verhaltensregeln:

Für den Aufenthalt in der Unterkunft gilt die dortige Hausordnung!
Da es sich bei der Skifahrt um eine Schulveranstaltung handelt, sind die Lehrkräfte / Ski-Übungsleiter auch den volljährigen Schülerinnen und Schülern gegenüber während der Fahrt weisungsbefugt. Es ist streng untersagt, sich aus den Skikursen zu entfernen oder sonstige „Extratouren“ zu unternehmen! Den Anordnungen der Lehrkräfte ist unbedingt zu folgen. Dies gilt insbesondere für:

- Rauchen und Alkoholkonsum: nur gemäß den gesetzlichen Bestimmungen und nach Maßgabe der Lehrkraft möglich
- Drogenkonsum: ist absolut untersagt!

Schülerinnen und Schüler, die gegen diese Regeln verstoßen, werden auf Kosten der Eltern bzw. bei Volljährigkeit auf eigene Kosten nach Hause geschickt!

8. Kosten:

Überweisen Sie bitte den Betrag von € bis zum auf folgendes Konto:

Geben Sie unter „Verwendungszweck“ bitte deutlich den Namen des Teilnehmers und das Kennwort „Skikurs“ an!

9. Leistungen:

Der Preis von € schließt folgende Leistungen ein:

- Unterkunft und Vollpension
- Hin- und Rückfahrt
- Leihgebühren für die Skiausrüstung
- Skipass
- ...

Sollte wegen Erkrankung oder wegen sonstiger Gründe ein Rücktritt von der Skifahrt erfolgen, so müssen in Hinblick auf eine verlässliche Kostenberechnung €..... einbehalten werden (Buskosten, Ausfall von Freiplätzen und Skipässen). Der Rest wird zurückerstattet.

10. Bindungseinstellung:

Bei einer offensichtlichen Fehlauflösung der Ski-Sicherheitsbindung kann die Bindungseinstellung von den begleitenden schulischen und den außerschulischen Ski-Lehrkräften korrigiert werden.

Bestätigen Sie bitte durch Ihre Unterschrift auf dem beiliegenden Formblatt die Kenntnisnahme dieses Informationsschreibens sowie Ihr Einverständnis mit dem Inhalt, insbesondere in Bezug auf die finanziellen Vereinbarungen, die Verhaltensregeln und die Korrektur der Bindungseinstellung!

Mit freundlichen Grüßen

.....
Leitung der Skifahrt der Klasse / des Kurses

2 Weitere Sportarten

Sportarten, die nicht in den Gruppen A, B oder C aufgeführt sind, können in der Oberstufe unterrichtet werden, wenn die folgenden didaktischen und organisatorischen Bedingungen erfüllt sind:

- Die betreffende Sportart muss den allgemeinen Zielsetzungen des Sportunterrichts entsprechen, d. h. die allgemeinen und fachspezifischen Ziele des Lehrplans erfüllen.
- Die unterrichtenden Sportlehrkräfte müssen eine der folgenden Qualifikationen aufweisen:
 - Ausbildung an einer Universität mit benoteter Prüfung in dieser Sportart
 - Übungsleiterlizenz in der betreffenden Sportart
 - Teilnahme an einer Lehrerfortbildungsveranstaltung mit qualifiziertem Abschluss
- Die organisatorischen Voraussetzungen für die Durchführung einer solchen Sportart müssen gegeben sein. Ggf. kann eine Kooperation der Schule mit einem Sportverein stattfinden.
- Die Beschreibung der unterrichtlichen Voraussetzungen, ein detailliert ausgearbeitetes didaktisches Konzept sowie Vorschläge zur Leistungsfeststellung müssen dem fachlich zuständigen Ministerium vorgelegt werden, das dann über eine Genehmigung zur Durchführung eines solchen Kurses entscheidet.

Gemäß dieser Vorgaben wurde die Gruppe C um zwei Sportarten erweitert (Klettern und Snowboarding); die folgenden Aussagen beziehen sich auf diese neuen Sportarten.

2.1 Klettern (künstliche Kletteranlagen und Naturfelsen)

Das Klettern leistet einen wichtigen Beitrag zur Verbesserung der Motorik und schafft Gelegenheit zur Erkundung der Umwelt sowie zur Auseinandersetzung mit ihr.

Im Verlauf der Bewegungsplanung und -ausführung werden motorische, kognitive, psychische und kommunikative Aspekte miteinander verknüpft und bieten somit die Möglichkeit, übergeordnete Ziele des Sportunterrichts effektiv umzusetzen.

Klettern trägt zur Kräftigung des Halte- und Bewegungsapparates, zur Verbesserung der Koordination von Bewegungen und zur Schulung des Gleichgewichtssinnes bei.

Im Sinne einer ganzheitlichen Bewegungserfahrung stehen beim Klettern nicht vorgegebene Bewegungsmuster im Vordergrund, sondern das Lösen von Bewegungsaufgaben unter Berücksichtigung der koordinativen und konditionellen Möglichkeiten sowie der psychischen Stärke. Hervorzuheben sind in diesem Zusammenhang die Verantwortung bei der Gefährten-sicherung und die daran gekoppelte Notwendigkeit, Vertrauen zum sichernden Partner zu entwickeln.

Darüber hinaus kann Klettern als Natursportart einen wesentlichen Beitrag zur Natur- und Umwelterziehung und zur Entwicklung eines verantwortlichen Verhaltens in der Natur leisten.

2.1.1 Planung eines Kurshalbjahres Klettern

2.1.1.1 Kurs 1

Vorschlag 1

UE	Unterrichtsinhalte
1	Aufbau eines „Hallengebirges“ (Geräteparcours in der Sporthalle mit kletterähnlichen koordinativen und grundlegenden konditionellen Anforderungen)
2	Allgemeine und spezielle Erwärmung (Kenntnis relevanter Muskelgruppen) Einführung in die Steigetechnik mittels einer geeigneten Spielreihe (Bewegungsaufgaben statt Bewegungsanweisungen) an einer Boulderanlage
3	Fortsetzung der Steigetechnikschulung (Spreizen/Stützen); Greifen; Spielformen
4	Variation der Körperpositionen (Wettspiele an der Kletterwand) und Einführung spezieller Techniken: frontale bzw. eingedrehte Körperposition, statisches und dynamisches Klettern
5	Vermittlung grundlegender Kenntnisse in der Sicherungstechnik Einbinden und Sichern (Halbmastwurfsicherung); Bewältigung eines „Hallengebirges“ unter Verwendung der beiden o. g. Sicherungstechniken
6	Toprope-Klettern, d. h. Übungsbetrieb an einer entsprechenden Kletteranlage bzw. einem Naturfelsen;. Schwerpunkte: Einbinden, Sichern, Klettern, Übernehmen von Verantwortung, Vertrauen etc.
7	Techniktraining Theorie des Bewegungslernens (Elemente eines Regelkreismodells: Bewegungsvorstellung, Bewegungsplanung, Bewegungssteuerung etc.); Videoanalyse
8	Taktiktraining (Ruhephasen, Einteilung der Route, On-sight)
9	Konditionstraining in Theorie und Praxis: Verbesserung der Maximalkraft bzw. der anaeroben Ausdauer (vergleichender Bezug zu den klettersportspezifischen Anforderungen)
10	Überprüfung
11	Klettern an natürlichen Felsen ; Ergänzung des Toprope-Kletterns durch Seilschaftsklettern und Abseilen Bewusstmachen der Problematik „Natur nutzen – Natur schützen“
12	Klettern an natürlichen Felsen

Vorschlag 2

UE	Unterrichtsinhalte
1	Aufbau eines „ Hallengebirges “ (Geräteparcours in der Sporthalle mit kletterähnlichen koordinativen und grundlegenden konditionellen Anforderungen)
2	Erarbeitung verschiedener Bewegungsmöglichkeiten im Rahmen des „Hallengebirges“ (Beschreibung, Analyse, Typisierung): z. B. Steigen, Ziehen, Verspannen, Schwingen etc.
3	Entwicklung entsprechender Gerätearrangements zur Realisierung bestimmter Bewegungsmöglichkeiten (Techniken)
4	Übertragung der Bewegungsmöglichkeiten (Techniken) auf die Geländegegebenheiten einer Boulderwand Spielformen: „Blind klettern“ (Bewegung erfühlen); „Mit schwerem Pendel klettern“ (Lage des Körperschwerpunktes)
5	Dimensionen der Kletterbewegung erfahren (Spielformen an der Boulderwand): Bewegungsgeschwindigkeit (schnell bzw. langsam klettern), Bewegungsrhythmus (Klettern im Takt einer Musik), Bewegungsfluss („Zeitlupe“, „Indianergang“)
6	Bewegungserfahrung in der Gruppe: Kooperation, Hilfe, Verantwortung übernehmen bzw. erfahren; Spielformen: - Dreiergruppe, Mittelman klettert ohne Benutzung der Hände; - Gegenstand über eine Route transportieren; - Mütze o. ä. in der Route tauschen
7	Ermüdung und Erholung erfahren: Wettspiele (maximale Griffanzahl, maximale Kletterzeit, Routen maximal oft wiederholen etc.); Möglichkeiten der Erholung (Körperposition, Ruheposition, „Schütteln“ erfahren)
8	Angst spüren und Vertrauen gewinnen: Toprope-Klettern, d. h. Übungsbetrieb an einer entsprechenden Kletteranlage bzw. einem Naturfelsen: Klettern am Seil, Höhe erfahren, abgelassen werden (evtl. als Stationsbetrieb), ergänzt durch Kooperations- und Vertrauensspiele
9	Vermittlung grundlegender Kenntnisse in der Sicherungstechnik: Einbinden und Sichern (Halbmastwurfsicherung); Sichern in Toprope-Routen (in der Dreiergruppe)
10	Übung und Vertiefung der Bewegungserfahrungen und der Sicherungstechnik; Gruppenaufgabe: Erarbeitung einer Choreografie an der Kletterwand (thematisch und/oder musikalisch ausgerichtet)
11	Gruppenarbeit: Choreografie (Übungsstunde)
12	Überprüfung (Bewegungsästhetik, Bewegungspräzision, Abstimmung auf Musik, Koordination innerhalb der Gruppe etc.)

2.1.1.2 Kurs 2

UE	Unterrichtsinhalte
1	Wiederholung der Grundtechniken (Steigen, Greifen, Ziehen/Stützen, Körper positionieren) an Boulderanlage oder Kletterwand
2	Allgemeine und spezielle Erwärmung (Kenntnis relevanter Muskelgruppen); Wiederholung der sicherungstechnischen Grundlagen : Anlegen der Gurte, Einbinden, Sichern (Halbmastwurf)
3	Erlernen neuer Klettertechniken : Gegendrucktechnik, Rissklettern, Klettern in überhängendem Gelände (Einführung)
4	Schulung spezieller Techniken in überhängendem Gelände: Problem der „offenen Tür“ , frontale bzw. eingedrehte Körperposition , statisches und dynamisches Klettern , Dachklettern
5	Verbesserung der situativen Technikanwendung : Spiel- und Übungsformen zur Geländeanalyse, Bewegungsplanung, Bewegungswahrnehmung, Bewegungsvorstellung, Bewegungssteuerung
6	Techniktraining : OnSight-Training, WorkOut-Training
7	Bewegungsanalyse auf der Basis des Funktionsphasenmodells, unterstützt durch Videoanalyse
8	Taktiktraining (Ruhephasen, Einteilung der Route, On-sight)
9	Konditionstraining in Theorie und Praxis: Verbesserung der Maximalkraft bzw. der anaeroben Ausdauer (vergleichender Bezug zu den klettersportspezifischen Anforderungen), „Maximalkraft-boulder“
10	Training zur Behebung individueller Schwächen in den Bereichen Technik und Kondition
11	Überprüfung (Schwierigkeit der gekletterten Route)
12	Klettern an natürlichen Felsen

Erläuterung wichtiger Fachbegriffe

Boulderanlage	<p>Künstliche Kletterwand oder Kletteranlage mit einer maximalen Höhe von 3 m, an der ohne Seilsicherung geklettert wird.</p> <p>Die entsprechenden Richtlinien des Unfallversicherungsverbands sind dabei einzuhalten (dämpfender Bodenbelag, seitlicher Abstand zu Wänden etc.).</p>
Toprope-Anlage	<p>Künstliche Kletterwand oder Kletteranlage (Höhe über 3 m), die am Ende jeder Route einen Fixpunkt (Ring, Kette, Stange) zur Umlenkung des Kletterseils besitzt. Damit ergibt sich die Möglichkeit, die Kletternden über die Seilumlenkung vom Boden aus zu sichern.</p> <p>Bei entsprechender Ausstattung (geklebte oder betonierte Ringe) können auch natürliche Felsen als Toprope-Gelände genutzt werden.</p>
frontal	<p>Hüfte frontal zur Wand (Füße stehen jeweils mit den Innenkanten auf den Tritten).</p>
eingedreht	<p>Hüfte mit einer Seite zur Wand gedreht (ein Fuß steht mit der Innenkante, der andere Fuß mit der Außenkante auf dem jeweiligen Tritt).</p>
statisch	<p>Der nächste Griff wird aus einer stabilen Kletterposition erreicht.</p>
dynamisch	<p>Der nächste (sehr weit entfernte) Griff wird erst nach einer vorausgegangenen Beschleunigung des Körpers im oberen Totpunkt der Bewegung erreicht.</p>
„offene Tür“	<p>Der KSP liegt seitlich neben fixiertem Griff und gewähltem Tritt. In überhängendem Gelände resultiert daraus ein Drehmoment, das zu einem Wegdrehen des Körpers von der Wand führt („Die Tür öffnet sich!“).</p>
OnSight-Klettern	<p>Das Klettern einer unbekannt Route gelingt ohne vorheriges Üben oder Beobachten anderer Kletterer „auf den ersten Blick“, d. h. im ersten Versuch (ohne Ausruhen im Seil oder an Fixpunkten).</p>
WorkOut	<p>Das systematische Ausarbeiten der optimalen Bewegungsfolge bzw. der Phaseneinteilung (Ruhepositionen etc.) in einer Route.</p>

2.1.2 Empfehlungen zur Leistungsfeststellung

Kursniveau 1	Kursniveau 2																								
<p>1. Kletterleistung Klettern von Routen in definierten Schwierigkeitsgraden (UIAA)</p> <p><i>Vorschlag zur Bewertung:</i></p> <table> <tr> <td><u>Note:</u></td> <td><u>Schwierigkeitsgrad:</u></td> </tr> <tr> <td>sehr gut</td> <td>5 / 5+</td> </tr> <tr> <td>gut</td> <td>5- / 5</td> </tr> <tr> <td>befriedigend</td> <td>4 / 4+</td> </tr> <tr> <td>ausreichend</td> <td>4- / 4</td> </tr> <tr> <td>mangelhaft</td> <td>3</td> </tr> </table> <p>2. Andere Leistungsnachweise</p> <ul style="list-style-type: none"> - z. B. punktuelle Überprüfungen aus den Inhalten des Kursniveaus 1: Beherrschen der Sicherungstechnik, verschiedene Klettertechniken - epochale Leistungen 	<u>Note:</u>	<u>Schwierigkeitsgrad:</u>	sehr gut	5 / 5+	gut	5- / 5	befriedigend	4 / 4+	ausreichend	4- / 4	mangelhaft	3	<p>1. Kletterleistung Klettern von Routen in definierten Schwierigkeitsgraden (UIAA)</p> <p><i>Vorschlag zur Bewertung:</i></p> <table> <tr> <td><u>Note:</u></td> <td><u>Schwierigkeitsgrad:</u></td> </tr> <tr> <td>sehr gut</td> <td>6 / 6+</td> </tr> <tr> <td>gut</td> <td>6- / 6</td> </tr> <tr> <td>befriedigend</td> <td>5 / 5+</td> </tr> <tr> <td>ausreichend</td> <td>5- / 5</td> </tr> <tr> <td>mangelhaft</td> <td>4</td> </tr> </table> <p>2. Andere Leistungsnachweise</p> <ul style="list-style-type: none"> - z. B. punktuelle Überprüfungen aus den Inhalten der Kursniveaus 1 und 2 - zusätzlich zu Kursniveau 1: Bewegungsqualität On-sight-Fähigkeiten konditionelle Aspekte - epochale Leistungen 	<u>Note:</u>	<u>Schwierigkeitsgrad:</u>	sehr gut	6 / 6+	gut	6- / 6	befriedigend	5 / 5+	ausreichend	5- / 5	mangelhaft	4
<u>Note:</u>	<u>Schwierigkeitsgrad:</u>																								
sehr gut	5 / 5+																								
gut	5- / 5																								
befriedigend	4 / 4+																								
ausreichend	4- / 4																								
mangelhaft	3																								
<u>Note:</u>	<u>Schwierigkeitsgrad:</u>																								
sehr gut	6 / 6+																								
gut	6- / 6																								
befriedigend	5 / 5+																								
ausreichend	5- / 5																								
mangelhaft	4																								

Die Leistungen aus der Kletterleistung und die anderen Leistungsnachweise fließen zu gleichen Teilen in die Note für Klettern ein.

2.1.3 Materialien zum Lehren der Klettertechnik

NATURERLEBNIS FELSKLETTERN

Sport- und Umwelterziehung am Beispiel einer Natursportart

GRUNDKURS Klettertechnik

Vorbemerkung zur METHODIK:

Schwerpunkt des hier vorgestellten Vermittlungsweges sind verschiedene SPIELFORMEN, die auf der Basis einer Spielidee (Bewegungsaufgabe) verschiedene Lösungen, d. h. verschiedene Technikelemente provozieren.

Diese induktive und schülerorientierte Arbeitsweise ermöglicht ein Maximum an individueller Bewegungsvervielfalt sowie Bewegungsfreiheit und besitzt einen hohen Motivationscharakter.

Die einzelnen SPIELFORMEN sind als SPIELREIHE angeordnet und können nach Bedarf durch einzelne Übungen ergänzt und vertieft werden.

Organisation:

- Spielidee, Spielform
- DEMO gefundener Lösungen
- DISKUSSION, BEGRÜNDUNG und ÜBUNG

Erlernen der Grundtechniken

Die Koordinationsschulung im Grundkurs bezieht sich auf die vier Bereiche

- **„Steigen“**
- **„Spreizen, Stützen“**
- **„Greifen“**
- **„Körperpositionen stabilisieren“**

1. GRUNDTECHNIKEN (I)

Steigen

Technikelemente:

- Setzen und Belasten der Füße auf KANTEN und REIBUNGSTRITTEN
(Belastung der Fußspitze, der Innen- bzw. Außenkante, Vergrößerung der Reibungsfläche durch Absenken der Ferse)
- **Nachsetzen, Trittwechsel und Kreuzen**
- ruhiges, entlastetes und präzises **Antreten**
- **Verlagerung** des KSP
- **Ökonomisierung** der Bewegung

Spielformen

- **„Ballett“** *„Finde möglichst viele verschiedene Fußpositionen in einem vorgegebenen (Quergangs-)Gelände!“*
- **„Dance vertical“** *„Finde verschiedene Möglichkeiten der Weiterbewegung in einem Quergangsgelände!“*
- **„Faustklettern“** *„Klettere die Strecke mit einem Tennisball in jeder Hand (Alternative: Handschuhe etc.)!“*
- **„Storch im Salat“** *„Verharre vor jedem Setzen eines Fußes einen Moment mit angezogenem Fuß in der Storchensposition!“*
(Ergänzung: PENDEL, TREPPENSTEIGEN)
- **„Geizkragen“** *„Versuche eine Kletterstrecke mit möglichst wenigen Tritten zu bewältigen!“*
(Alternative: Verschwender)

1. GRUNDTECHNIKEN (II)

Spreizen / Stützen

Technikelemente:

- **Stabile Körperposition**
- **Absenken des KSP**
- **Anspannung, Entspannung**
- **Verspannen**
- **Verschneidungsklettern, Kaminklettern**

Geländewahl: geneigtes Gelände, Verschneidungen, Kamine

Spielformen

- **„Mach’ mal Pause!“** *„Versuche so oft wie möglich freihändig oder nur mit Faustunterstützung Ruhepositionen einzunehmen!“*
 - Bezug zur Geländestruktur
 - Bezug zur KSP-Absenkung
 - Bezug zur Unterstützungsfläche („tieferlegen“)
 - Bezug zur Druckerzeugung nach außen (Kamin)
- **„Indianer auf dem Kriegspfad“** *„Bewege dich leise und geduckt über die Kletterstrecke (nie über Schulterhöhe greifen)!“*
 - Verspannen mit Fuß und Gegenhand
 - Toprope-Route ohne KSP-Verschiebung („Fallender Tropfen“)
- **„Materialtransport“** *„Transportiert in der Zweiergruppe einen Gegenstand (Eimer mit Bällen, Holzbalken etc.) über eine vorgegebene Kletterstrecke!“*
- **„Gassi gehen“** *„Klettere mit deinem Partner als Seilschaft (1 m Abstand) über eine bestimmte Route!“*

1. GRUNDTECHNIKEN (III)

Greifen

Technikelemente:

- Henkelgriffe
- Untergriffe
- Zangengriffe
- Überkreuzen
- Formschluss
- weich greifen
- nicht aufstellen

Geländewahl:

geneigtes und senkrechttes Gelände, Verschneidungen, Kamine

Spielformen

- **„Platzwechsel !“**

*„Versuche den Platz mit deinem Partner im Quer-
gang zu tauschen.
Greife dabei grundsätzlich über Schulterhöhe.
(Versuche dabei auch einmal nur in Hüfthöhe o-
der, in einem dritten Versuch, in Brusthöhe zu
greifen!)“*

 - Bezug zur Greifhöhe und Griffform herstellen
(Henkelgriff, Untergriff, Zangengriff)
 - Bezug zum Kraftaufwand herstellen
 - Bezug zw. Kreuzen und Reichweite herstellen
- **„Affenschaukel“**

*„Löse beim Weitergreifen jeweils beide Hände
gleichzeitig und greife mit beiden Händen gleich-
zeitig wieder zu!“*
- **„Synchronklettern“**

*„Bewegt euch paarweise völlig synchron im Quer-
gang oder in zwei parallelen Toprope-Routen!“*

1. GRUNDTECHNIKEN (IV)

Körperposition verändern

- | | | |
|------------------------------|---------------------|----------------------------|
| - neue Bewegungskoordination | - Belastungswechsel | - Bewegungskontrolle |
| - Bewegungsverfibilität | - Bewegungsfluss | - Bewegungsgeschwindigkeit |

Geländewahl: geneigtes und senkrechtes Gelände, Verschneidungen, Kamme

Spielformen

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • „Fallender Tropfen“ • „Im Zoo“ • „Dreifüßler“ • „Stopp-Klettern“ • „Kletterball“ • „Zimmermänner“ • „T-Shirt-Tausch“ • „Break Dance“ • „Zeitlupe“ • „Tempo, Tempo“ | <p>„Versuche eine Route nach oben zu klettern, ohne dass ein angehängtes Pendel aus der Falllinie schwingt!“</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bezug zur Diagonalbewegung - Bezug zur Tritt- und Griffposition <p>„Imitiere beim Klettern die Bewegungen eines Tieres! Die Gruppe versucht, das Tier zu erraten.“</p> <p>„Lege beim Klettern eine Hand auf den Rücken!“</p> <p>„Verharre nach dem Zuruf deines Partners in deiner momentanen Position !“</p> <p>„Fange einen zugeworfenen Tennisball!“</p> <p>„Transportiere mit deinem Partner ein Balkenstück durch eine Kletterroute!“</p> <p>„Tausche mit deinem Partner das T-Shirt!“</p> <p>„Tanz an der Wand“</p> |
|---|---|

2. BEWEGUNGSPROGRAMME (I)

Offene Tür

Problem:

- KSP nicht über der Standfläche; Gelände senkrecht bis überhängend;
Folge: seitliches Wegpendeln („offene Tür“)
- D E M O (mit Bandschlinge und Karabiner als PENDEL)

Aufgabe:

„Finde verschiedene Lösungen,
die vorgegebene Kletterposition so zu stabilisieren,
dass du ruhig weitergreifen kannst!“

Organisation:

- probieren
- Lösungen demonstrieren lassen
- korrigieren und zusammenfassen
- ÜBUNG

Stabilisierung einer „Offenen-Tür-Position“

- **„Trittwechsel!“**
- **„Tritt auf Zug belasten!“ bzw. „Ferse einhängen!“**
- **„Hinten überkreuzen!“**
- **„Vorne überkreuzen!“**
- **„Einpendeln lassen!“**
- **„Knie anlegen!“**

3. TECHNIKTRAINING

situative Anwendung der Technik

Bewegungswahrnehmung

- „**BLINDKLETTERN**“

„Klettere einen bekannten Boulder oder eine bekannte Toprope-Route mit verbundenen Augen!“
„Klettere auf Anweisung eines Partners!“

Bewegungsvorstellung

- „**IMITATIONSKLETTERN**“

„Wiederhole die Griff- bzw. Trittkombination (4-6 Griffe oder Tritte) deines Partners!“

Bewegungsplanung

- „**ANSAGE**“

„Klettere eine unbekannte Griffkombination nach vorheriger Ansage!“

Bewegungssteuerung

- „**EXTREMKLETTERN**“

„Klettere nach dem Prinzip des Gegensatzes: langsam - schnell, statisch - dynamisch, frontal - eingedreht, große Abstände - kleine Abstände etc.“

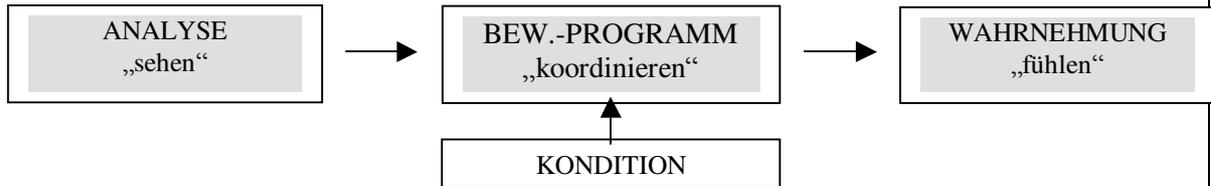
Komplexübungen

- „**STOCKKLETTERN**“
- „**GIVE ME THREE!**“

Klettern erfahren (I)

KLETTERN LERNEN

Der Gesamttablauf der Kletterbewegung setzt sich aus verschiedenen *Komponenten* und *Phasen* zusammen:



Die den einzelnen Komponenten jeweils zu Grunde liegenden Teilfertigkeiten werden im Rahmen des Grundkurses und schließlich beim Üben geschult, um ein möglichst hohes Leistungsniveau zu erreichen.

KLETTERN ERFAHREN

Je nach didaktischer Ausrichtung (besondere Schwerpunktsetzung, spezielle Zielgruppe etc.) kann jedoch auch nur die *affektive Komponente* der Kletterbewegung in den Mittelpunkt gerückt werden.

Ziel ist nun nicht mehr das systematische Erreichen eines hohen Leistungsniveaus, sondern das „Erfahrbar machen“ einzelner Teilkomponenten der WAHRNEHMUNG, die „Innenansicht“ der Kletterbewegung.

Das Spektrum der wahrzunehmenden Gefühle reicht dabei von *taktilen* und *kinästhetischen* über *Rhythmus-* und *Bewegungsflusserfahrungen* bis hin zu Ermüdungs-, Angst- und Vertrauenserfahrungen.

Im Folgenden sind einzelnen Wahrnehmungskomponenten beispielhaft jeweils einige Spielformen zugeordnet.

Klettern erfahren (II)

Spielformen

TAKTILE REIZE, FORMEN, MATERIALIEN

- „DIE BESTEN GRIFFE“
- „TIERGRIFFE ERTASTEN“

RHYTHMUS DER BEWEGUNG

- „DANCE VERTICALE (MUSIK)“
- „GALEERE“

BEWEGUNGSFLUSS

- „ZEITLUPE“
- „INDIANER“

BEWEGUNG ERFÜHLEN

- „BLIND KLETTERN“
- „MIT SCHWEREM PENDEL“

ERMÜDUNG

- „LANGE ROUTEN“
- „KREISVERKEHR“

ANGST

- „ABSEILEN“
- „STURZHALTEÜBUNGEN“
- „SEILBAHN“

NEUE KÖRPERPOSITIONEN

- „GELÄNDEPARCOURS“
- „EINHÄNDIG KLETTERN“

VERTRAUEN

- „VERTRAUENSFALL“
- „TOPROPE“

KURSMETHODIK

Unterschiede

Felsklettern

Hallenklettern

Anfahrt

- meist weit
- ortsnah

Naturschutz

- Zustieg, Einstiegsbereich
- Abfall, Lärm

Gelände

- längere, weniger steile Routen (Kraftausdauer)
- kurze, steile Boulder (Maximalkraft)
- variable Geländestruktur (Riss, Kamin etc.)
- Wandstruktur
- Vielzahl von Griffen und Tritten
- definierte Griffen / Tritte

Technik

- meist innenliegende Tritte / Griffen
- aufgeschraubte Griffen
- Reibungstritte
- meist onsight (langsam)
- ausgebouderte Routen (schnell)
- (unbekannte Bewegungsabläufe)

Sicherungstechnik

- größere Hakenabstände
- optimal gesicherte Routen
- Keile, Friends
- Standplatzbau, Abseilen

Erlebnis

- Landschaft, Tiere, Pflanzen
- Chalk-Staub, Gestank
- Ruhe
- Lärm

KOORDINATIONSSCHULUNG
Spiel- und Übungsformen

Geländewahl: geneigtes und senkrechttes Gelände, Verschneidungen, Kamine

Spiel- und Übungsformen

- | | |
|-------------------------|---|
| • „Berührt – geführt“ | „Jeder berührte Griff bzw. Tritt gilt!“ |
| • „Nachtreten verboten“ | „Fuß- und Handpositionen nicht mehr verändern!“ |
| • „Up and down“ | „Route im Auf- und Abstieg klettern!“ |
| • „Standardtänze“ | „Z. B. 4 x treten, 2 x greifen etc.!“ |
| • „Kopieren“ | „Boulder des Partners exakt nachklettern!“ |
| • „Returntaste“ | „Klettere jeden Zug wieder zurück!“ |
| • „Mikado“ | „Wer berührt, scheidet aus!“ (Quergang) |
| • „Trio“ | „Partner in der Mitte darf Hände nicht benutzen!“ |
| • „Speedy“ | „Zeit stoppen!“ |
| • „Da waren ’s nur ...“ | „Nach jedem Versuch ein Tritt (Griff) weniger!“ |
| • „Rollsplitt“ | „Steinchen o. ä. auf Tritte legen!“ |
| • „Reifenspringen“ | „Tritte und Griffe nur innerhalb der Gymnastikreifen!“ |
| • „Tabu“ | „Benützte Griffe auf begrenzter Fläche werden tabu!“ |
| • „Punktlandung“ | „In x Zügen zum Ziel (vorgegeben oder selbst gewählt)!“ |
| • „Künstler“ | „Kletternd Buchstaben oder Gegenstände zeichnen!“ |

KOORDINATIONSSCHULUNG
Wettspiele

Geländewahl: geneigtes und senkrechttes Gelände, Verschneidungen, Kamine

Wettspiele

- | | |
|-----------------------|---|
| • „Wasser marsch“ | „Zu zweit Wasserbehälter transportieren!“ |
| • „Zimmermänner“ | „Balken, Medizinbälle o. ä. zu zweit tragen!“ |
| • „T-Shirt-Tausch“ | „Im Quergang oder in einer Toprope-Route“ |
| • „Würfelspiel“ | „Gewürfelte Anzahl von Zügen klettern“ |
| • „Mensch ärgere ...“ | „Würfeln, bei identischer Position Rauswurf!“ |
| • „Laufender Keiler“ | „Kletterer im Quergang mit Softbällen abwerfen!“ |
| • „Katz und Maus“ | „Mäuse hängen Schlingen auf, Katzen ab (jeweils würfeln bis 6, dann Wechsel)!“ |
| • „Lift“ | „Mehrere Gegenstände nacheinander vor der Wand aufheben und in bestimmter Höhe deponieren!“ |
| • „Ochs“ | „Kletterer im Quergang: Wenn der Ochs sich umdreht, keine Bewegung mehr!“ |
| • „OL“ | „Nummerierte Stationen nacheinander anklettern!“ |
| • „Hürdenlauf“ | „Hindernisse (Luftballons, Reifen, Bälle etc.) um- bzw. überklettern, ohne sie zu berühren!“ |
| • „6-Tage-Rennen“ | „Mannschaftsspiel: Jeder erhält eine Bandschlinge, die in eine der vorbereiteten Expressschlingen eingehängt werden muss. Taktik je nach Können. Kein doppeltes Einhängen erlaubt!“ |

2.1.4 Materialien zum Klettern in der Halle

„Wir bauen unser Hallengebirge“ – eine Bewegungs- und Erlebnislandschaft in der Sporthalle

1. Allgemeine Hinweise

Ausgehend von einer kleinen Phantasiereise lassen die Schülerinnen und Schüler mit Hilfe der klassischen Sporthallenausstattung ihre eigene Gebirgslandschaft entstehen.

Die unterschiedlichen „Geländestrukturen“ mit ihren jeweiligen Aufgabenstellungen bewältigen sie anschließend bei einem kleinen „Ausflug in die Berge“.

Neben der Schulung allgemeiner sportmotorischer Fähigkeiten und der Förderung sozialer, emotionaler und körperlicher Kompetenzen ergeben sich auf der Basis der vorliegenden Bewegungsabläufe unterschiedliche Perspektiven für eine mögliche Weiterentwicklung in verschiedene (auch sportartspezifische) Richtungen (Turnen, Klettern etc.).

2. Zielsetzung

Im Mittelpunkt dieser Einheit stehen

- die Förderung motorischer Grundeigenschaften mit koordinativen und konditionellen Schwerpunkten (Balanciervermögen, Gewandtheit, Körperspannung, Halte-, Zug- und Stützkraft etc.)
- das Ermöglichen persönlicher Grenzerfahrungen (ungewohnte Körperpositionen, Höhererlebnis etc.)
- das gegenseitige Übernehmen und Akzeptieren von Verantwortung (z. B. gegenseitiges Sichern)
- das lustvolle Erleben ungewohnter Bewegungsabläufe.

Die Verbindung von individueller Phantasie und Kreativität mit der notwendigen Kommunikation und Kooperation innerhalb der Gruppe stellt die einzelnen Bewegungselemente und sportmotorischen Ziele in einen erweiterten Zusammenhang persönlichkeitsbildender Faktoren und steht damit im Dienst einer ganzheitlichen pädagogischen Vorgehensweise.

3. Organisatorische Voraussetzungen / Geräte

- *Sporthalle* mit *fest installierten* (Sprossenwände, Kletterstangen) und *mobilen* (Kästen, Weichböden etc.) *Sportgeräten*
- *Poster* (oder *Dias*) mit Gebirgslandschaften, evtl. ruhige Musik
- *Ergänzung (fakultativ):*

Kletterspezifisches Ausrüstungsmaterial

mehrere kurze (3 bis 5 m) und 2 bis 3 längere (15 m) *Kletterseilstücke*

Klettergurte („Kombigurte“ bzw. Hüftsitzgurte)

mehrere *Bandschlingen* und *Schraubkarabiner*

4. Ablauf

1. Teil: Phantasiereise

Die verbale Beschreibung einer Gebirgswanderung, unterstützt durch verschiedene Poster (bzw. Dias), ermöglicht individuelle Vorstellungen und Assoziationen des Begriffs „Gebirge“. Vorhandene persönliche Erlebnisse bzw. Erinnerungseindrücke der Schülerinnen und Schüler können dabei einbezogen werden.

2. Teil: Planungsphase

In einer kurzen Besinnungs- und anschließenden Planungsphase sollen die Schülerinnen und Schüler jeweils in Kleingruppen eine Geländeform (oder mehrere) in ein Gerätearrangement auf der Basis der vorhandenen Hallenausstattung umsetzen.

Beispiele: „Über einen Felsgrat balancieren und vom Gipfel abseilen“,

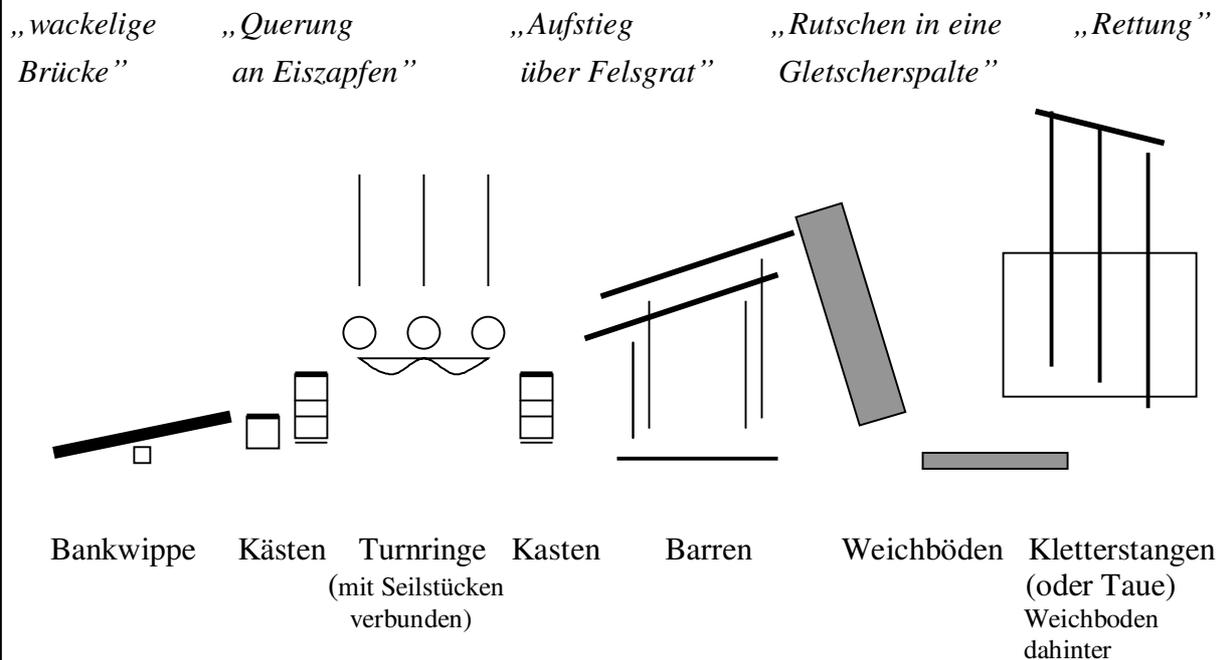
„In eine Gletscherspalte rutschen und wieder herausklettern!“ etc.

(Eine kurze gemeinsame Besprechung dient der Zuteilung eines Hallenbereichs und der benötigten Geräte für die einzelnen Gruppen.)

3. Teil: Bau des Hallengebirges

- Jede Gruppe setzt ihre Planungs idee um, *baut ihr(e) Landschaftselement(e)* und *definiert* die entsprechenden *Aufgabenstellungen* zur Bewältigung der Passage (Bewegungsaufgabe).
- Anschließend *probiert* jede Gruppe an ihrer eigenen Station.
- Nachdem die jeweiligen Stationen den übrigen Gruppen *vorge stellt* wurden, kann die *gesamte Gebirgslandschaft erkundet* werden.
- Ergänzung:
Stehen noch Zeit und Material zur Verfügung, können die einzelnen Stationen so miteinander verbunden werden, dass die Gebirgswanderung ohne Berührung des Hallenbodens möglich wird.

Beispiel eines „Landschaftselements“:



4. Teil: Vertiefung

Nach der Übungsphase können nun verschiedene Elemente und Teilbereiche verstärkt in den Mittelpunkt gerückt werden:

- Verbalisieren der persönlichen Eindrücke (Angst ?),
- Aufzeigen bestimmter Defizite im motorischen Fertigungs- und Fähigkeitsbereich,
- Aufarbeitung der Probleme im Bereich der Kommunikation und Kooperation,
- Einbeziehung spezifischer Techniken und Materialien, z. B. aus dem Klettersport,
- etc.

Beispiel: „Rettung aus der Gletscherspalte“

Variante A: An den Kletterstangen mit unterschiedlichen Techniken bis auf die Höhe des Weichbodens (Spaltenrand) klettern!

Variante B: Mit einem Kletterseil (oben umgelenkt, d. h. top rope) von einem Partner gesichert nach oben klettern und auf der anderen Seite des Weichbodens abgelassen werden!

Variante C: Selbstrettung aus der Spalte mit Hilfe zweier Bandschlingen und Prusiktechnik!

Phantasiereise zum Thema „Hallengebirge“

(Texte aus G. Rébuffat: Zwischen Erde und Himmel, Zürich 1964.)

„Unser Weg führt uns über den Gletscher. ... Die große Tageshitze ist vorüber, aber kleine Bäche und Schmelzwasser-Rinnsale fließen immer noch über das Eis. Wo das Gefälle gering ist, sammeln sie sich und bilden flache Mulden.

Finden sie nur wenig Hindernisse, wirbeln sie in tiefe Rinnen und vereinigen sich zu einem kleineren Kanal.

Sie stürzen über die steilen Wände der großen Spalten, oft in glitzernden Kaskaden oder in zahlreichen Wasserfällen die Eiswände kunstvoll furchend.

Je näher die Nacht kommt, umso mehr verklingt das Konzert der Wasserspiele.

Nach und nach werden die Bächlein winzige Wasserfäden, deren Murmeln bald ganz aufhört. In den Tälern ist es schon schattig. Hier auf 4470 m streicheln uns noch die letzten Sonnenstrahlen.

Wir biwakieren auf dem Gletscher, durch einen großen Felsen geschützt.

In einer Zeit, da die Menschen fürchten, zu Sklaven des gehetzten Alltags zu werden, da sich jeden Tag der Abgrund zwischen der Natur und den Menschen vertieft, scheint es mir besonders wertvoll zu sein, allein vom Himmel, vom Wetter, der Kälte und den Wolken abhängig zu sein.

Heute überleben so wenige Dinge in ihrer ursprünglichen Kraft: es gibt keine Nacht mehr, keine Kälte, keinen Wind, keine Sterne.

Alles wird gebändigt und ferngehalten, alles ist hastig und lärmig geworden.

Wo ist der Rhythmus des Lebens geblieben?

Der gehetzte Mensch bemerkt nicht das Gras am Wegrand, nicht seine Farbe, seinen Duft, die sanfte Bewegung, wenn der Wind darüberstreicht.

Am frühen Morgen tauchen die Berge aus den Wolken auf, wie Inseln einer anderen Welt, während sich im Osten ein großes Feuerwerk vorbereitet: die Rückkehr der Sonne, die das Leben wieder erweckt.

So steigen wir an diesem frühen Morgen in die Stille dem Licht entgegen, als die Sonne sich über den Montblanc erhebt; dann geht es zwischen Eistürmen hindurch, weiter in den Gletscher hinein.

Das Gestein am Fuß des letzten Gipfelaufschwungs sieht wenig einladend aus.

So wählen wir eine große Schneerinne, die gerade vom Gletscher auf die Gratschneide führt.

Wir überklettern einige steile Felsplatten und eine große Gletscherspalte, um so die letzte Felsbarriere queren zu können.

Um 9.45 Uhr verlassen wir die Felsen und beenden unsere Besteigung über einen kleinen Schneegrat.

Um 10.15 Uhr erreichen wir den Gipfel und machen uns mit bedeutendem Appetit über Käse und Brot her.

Keine Besteigung gleicht der anderen:

Wir steigen über eisbedeckte Abhänge empor, überwinden Risse, Kamine, Felsplatten und erreichen schließlich über einen scharfen Firngrat den Gipfel.

Darin gleicht jede Besteigung der anderen. Aber – und das ist das Entscheidende – der Mensch, der da wieder hinabsteigt, ist ein wenig verwandelt: in ihm klingt eine Melodie.“

2.2 Snowboarding

Snowboarding hat sich von einer Trend- oder Funsportart zu einem beliebten Breiten- und Wettkampfsport entwickelt, zu dem vor allem Jugendliche tendieren. Deshalb wird das Angebot der C-Sportarten um die Sportart ‚Snowboarding‘ erweitert.

Sowohl die Erlebnisreize beim Ausüben des Snowboarding als auch die intensive Bewegung in frischer Luft und natürlicher Umgebung schaffen günstige Voraussetzungen für die physische und psychische Gesunderhaltung von Menschen aller Altersstufen.

Das Sporttreiben in der Natur eröffnet vielfältige Gelegenheiten, die Schülerinnen und Schüler für die Konfliktmöglichkeiten zwischen Sport und Umwelt zu sensibilisieren und umweltbewusstes Verhalten zu erfahren und zu erlernen. Die daraus gewonnenen Einstellungen und Werthaltungen sollen dazu führen, eigene Bedürfnisse und Interessen den Belangen der Natur freiwillig da unterzuordnen, wo es erforderlich ist. Ein so gereiftes Problembewusstsein soll dazu befähigen, allgemeine und sportbezogene Verhaltensweisen zum Schutz der Umwelt zu entwickeln.

2.2.1 Hinweise zur Durchführung eines Snowboard-Kurses

Ein Grundkurs Snowboarding setzt sich aus dem wöchentlichen Sportunterricht und einem mehrtägigen Snowboard-Kurs zusammen.

Im wöchentlichen Unterricht sollen einerseits die allgemeinen und spezifischen konditionellen Eigenschaften für das Snowboarding verbessert und andererseits motorische Fertigkeiten einer weiteren schwerpunktmäßig betriebenen Sportart entwickelt werden.

Die Kurspläne Snowboarding enthalten nur die für das Snowboarding spezifischen Ziele; die Ziele der anderen Sportarten sind den entsprechenden Kursplänen zu entnehmen.

Für die Vermittlung der spezifischen Bewegungsfertigkeiten des Snowboarding ist ein mindestens sechstägiger Snowboard-Kurs in schneesicherem Gebiet durchzuführen.

Für die Durchführung des Snowboard-Kurses sind die Richtlinien für Schulfahrten (Amtsblatt 1/2006) zu beachten.

Für die Organisation eines Snowboard-Kurses sind die für die Organisation eines Skikurses gegebenen Erläuterungen und Hinweise in gleicher Weise gültig und zu beachten (s. S. 58 f.):

- FIS – Regeln,
- Hinweise zur Organisation,
- Beispiel eines Informationsschreibens.

2.2.2 Vorüberlegungen zur Durchführung eines Snowboard-Kurses

Vor Beginn eines Snowboard-Kurses sind infolge individueller Vorlieben und Voraussetzungen zwei grundsätzliche Fragen zu klären:

1. Auswahl des Sportmaterials

Für das Snowboarding stehen unterschiedliche Materialien zur Verfügung:

- Softboots bzw.
- Hardboots

sowie entsprechende Bindungen für die jeweils geeigneten Board-Typen.

Die Entscheidung für einen bestimmten Schuhtyp hat die Wahl einer dazu passenden Bindung und eines dazu passenden Boards zur Folge. Sie hat auch Auswirkungen auf die Fahreigenschaften und eröffnet zudem unterschiedliche Bewegungsmöglichkeiten.

Softboots lassen eine maximale Beweglichkeit im Sprunggelenk zu; sie sind daher für Sprünge und Tiefschneefahren besonders geeignet und bieten auch in der Halfpipe mehr Möglichkeiten. Zudem sind sie sehr bequem zu tragen und deshalb auch für Anfänger empfehlenswert.

Hardboots zeichnen sich durch eine sehr gute Kraftübertragung auf das Board aus; folglich kommen sie für eine sportlich-dynamische bzw. ökonomische Fahrweise in Frage.

2. Fußstellung auf dem Snowboard

Man unterscheidet

- **Regular-Fahrer**, d. h. Schülerinnen und Schüler, die mit dem linken Fuß vorne stehen, und
- **Goofy-Fahrer**, d. h. Schülerinnen und Schüler, die mit dem rechten Fuß vorne stehen.

Mögliche Kriterien zur Bestimmung der Fußstellung:

- Aufstehen aus dem Liegestütz; der Fuß, der als erster nach vorne genommen wird, steht auf dem Snowboard vorne.
- Das Standbein beim Rollerfahren steht auf dem Snowboard vorne.
- Der bei einer Abfahrt mit dem Mountainbike vorn stehende Fuß steht auch beim Snowboard vorne.
- Das Sprungbein beim Weit- bzw. Hochsprung steht vorne.
- Andere Vorerfahrungen (z. B. durch Skateboardfahren) können Hinweise auf das vordere Bein geben.

Einen absolut sicheren Test zur Bestimmung des vorderen Fußes gibt es nicht.

2.2.3 Aufbau eines Snowboard-Kurses

Ein Snowboard-Kurs gliedert sich in mehrere Abschnitte:

1. Grundschule

1.1 Grundfertigkeiten

Im Bereich der Grundschule erwerben die Schülerinnen und Schüler folgende Grundfertigkeiten:

- Boardhandling
- Ansnallen des Boards
- Fallen und Aufstehen
- Rollerfahren
- Grundstellung und Gleichgewicht halten
- Gleiten und Schussfahren
- Kanten – Rutschen – Bremsen
- Schrägfahren
- Hüpfen und Springen
- Liftfahren

1.2 Erlernen des Schwingens

- Schwingen nach Voraudreihen
- Schwingen mit Beugen der Beine
- Schwingen mit Strecken der Beine

Das Einleiten und Aussteuern des Schwingens geschieht durch Körperdrehungen um die Körperlängsachse, Vertikalbewegungen (Hoch- und Tiefgehen), Gewichtsverlagerungen (zur Spitze oder zum Ende des Boards) und durch Einnehmen der Kurvenlage und Aufkanten.

2. Spezialschule

Schülerinnen und Schüler mit besserem Fahrkönnen erweitern ihr Fahrkönnen in folgenden Bereichen:

- Fahren in der Buckelpiste
- Fahren im Tiefschnee
- Befahren von steilem Gelände
- Befahren von Rinnen
- Fahren bei harten, eisigen Schneebedingungen
- Fahren auf Firn
- Befahren von Bruchharsch und Packschnee
- Carven
- Rennlauf
- Freestyle

Vor dem Beginn eines Snowboard-Kurses sind die Schülerinnen und Schüler über FIS – Regeln, alpine Gefahren und ökologische Besonderheiten zu informieren.

Dadurch soll ein kooperatives Sporttreiben mit anderen Personen auf der Piste erleichtert werden

2.2.4 Möglicher Kursverlauf für einen Snowboard-Kurs (Anfänger)

Tag	Unterrichtsinhalte
1	Ausrüstung kennen lernen und erproben: Snowboard an- und abschnallen, Fallen und Aufstehen, Rollerfahren, Grundstellung, Gleichgewicht halten, Gleiten und Schussfahren; Umgang mit dem Board und Board-Handling;
2	Umgang mit dem Board: Kanten, Rutschen, Bremsen; Schrägfahrt; Richtungsänderungen; Hüpfen und Springen
3	Wiederholung der bisher erlernten Techniken Lift fahren Richtungsänderungen und Schwingen nach Vorausdrehen
4	Verbesserung des Schwingens nach Vorausdrehen
5	Schwingen mit Beugen der Beine
6	Verbesserung der Steuerqualität

2.2.5 Möglicher Kursverlauf für einen Snowboard-Kurs (Fortgeschrittene)

Tag	Unterrichtsinhalte
1	Schwingen nach Vorausdrehen; Schwingen mit Beugen der Beine
2	Steuern frontside und backside
3	Erweitern der Bewegungserfahrungen und Verbessern der Bewegungsqualität; Verbessern der Steuerqualität; Schwingen mit Strecken der Beine
4	Freestyle bzw. Befahren einer Halfpipe
5	Fahren bei schwierigen Schnee- und Geländebedingungen: Neu-/Tiefschnee; Firn, Harsch, Sulz; harte, eisige Piste; Buckel
6	Geländeangepasstes Fahren

2.2.6 Empfehlungen zur Leistungsfeststellung

Kursniveau 1	Kursniveau 2
<p>1. Demonstration von Einzeltechniken Bewertungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Technik-Leitbild - Bewegungsfluss - Bewegungskoordination - Dynamik <p>2. Situationsgemäßes Anwenden der Technik im Gelände Bewertungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sicherheit und Ökonomie bei der Bewältigung und Nutzung der Geländeformen - Anpassung an Schneebedingungen - Rücksichtnahme auf Andere 	<p>1. Demonstration von Einzeltechniken Bewertungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Technik-Leitbild - Bewegungsfluss - Bewegungskoordination - Dynamik <p>2. Situationsgemäßes Anwenden der Technik im Gelände Bewertungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sicherheit und Ökonomie bei der Bewältigung und Nutzung der Geländeformen - Anpassung an Schneebedingungen - Rücksichtnahme auf Andere <p>3. ggf. Anwendung der Technik im Wettkampf Bewertungskriterium:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zeit <p>Das Wettkampfergebnis kann zur Ermittlung des relativen Leistungsstandes innerhalb der Lerngruppe herangezogen werden.</p>

Bei der Abschlussprüfung Snowboarding sind die Noten der Teilbereiche 1, 2 und ggf. 3 gleich zu gewichten.

Bei der Festsetzung der Kursnote sind die Leistungen im Snowboarding mit mindestens 50 % zu berücksichtigen. Die übrigen Anteile ergeben sich aus den Leistungen im wöchentlichen Sportunterricht.

Die Leistungsbeurteilung im Snowboarding setzt sich aus mehreren Teilbereichen zusammen:

1. Demonstration von Einzeltechniken

Die Bewertung der Einzeltechniken ergibt sich aus deren Schwierigkeitsgrad (s. Tabelle) und der Qualität der Bewegungsausführung.

1.1 Schwierigkeitsgrad von Einzeltechniken

Bewertungstabelle Einzeltechniken Snowboarding	
Fahrformen	Bewertung in MSS-Punkten
Schwingen nach Voraudreihen	06
Schwingen mit Beugen der Beine und gedrifteten Anteilen	09
Schwingen mit Beugen der Beine und geschnittenen Anteilen	11
Schwingen mit Strecken der Beine und geschnittenen Anteilen	12
Schwingen mit Beugen der Beine und geschnittenem Schwung	15
Schwingen mit Strecken der Beine und geschnittenem Schwung	18

Bei Mängeln in der Ausführung erfolgt ein Punktabzug bis zu 6 Punkten pro Schwungform, wobei die strukturgerechte Ausführung zumindest in der Grobform deutlich erkennbar sein muss. Ist dies nicht der Fall, so ist die Demonstration der Schwungform mit 0 Punkten zu bewerten.

1.2 Beurteilung der Bewegungsqualität

Zur Beurteilung der Bewegungsqualität können folgende Kriterien herangezogen werden:

- Bewegungsfluss: sichtbare Kontinuität im Bewegungsverlauf
- Bewegungspräzision: Genauigkeit der Bewegungsausführung
- Bewegungsumfang: Räumliche Ausdehnung der Bewegung mit Körperdrehungen um die Körperlängsachse, Vertikalbewegungen, d. h. Hoch- bzw. Tiefgehen, Gewichtsverlagerungen zur Boardspitze bzw. zum Boardende und Einnehmen einer adäquaten Kurvenlage und Aufkanten
- Bewegungstempo: Schnelligkeit der Bewegungsformen
- Bewegungsstärke: sichtbare Größe des Krafteinsatzes innerhalb der Bewegungsausführung

- **Bewegungskonstanz:** Stabilität der Bewegungsmuster bei sich verändernden Bedingungen.

2. Situationsangepasstes Fahren im Gelände

Die Schülerinnen und Schüler sollen selbständig im freien Fahren die ökonomische Ausnutzung und Bewältigung von Geländeformen entsprechend ihres Fahrvermögens demonstrieren und situationsangepasst mit der gebotenen Rücksicht auf andere Pistenteilnehmer eine festgelegte Strecke sicher bewältigen können. Dabei soll ihre Fahrweise den Schnee-, Sicht- und Pistenverhältnissen angepasst sein.

Bei der Abschlussprüfung Snowboarding sind die Noten der Teilbereiche 1 und 2 sowie ggf. 3 (Anwendung der Technik im Wettkampf) gleich zu gewichten.

Bei der Festsetzung der Kursnote sind die Leistungen in Snowboarding mit mindestens 50 % zu berücksichtigen.

3 Ergänzungen und Änderungen zur Handreichung zum Lehrplan Sport S II, Teil 1

Die „Handreichung zum Lehrplan Sport S II, Teil 2“ greift Anregungen von Kolleginnen und Kollegen auf und ergänzt bzw. ändert verschiedene Kapitel der „Handreichung - Teil 1“. **Die geänderten Kapitel, insbesondere die Wertungstabellen, sind ab dem Zeitpunkt der Veröffentlichung der „Handreichung - Teil 2“ gültig und bei der Leistungsbewertung zu beachten.**

Die im Hinblick auf die „Handreichung – Teil 1“ vorgenommenen Ergänzungen und Änderungen beziehen sich auf:

3.1 Themenorientierter Fitness-Kurs in 11/1:

3.1.1 Circuit-Training

3.1.2 Step - Aerobic

3.1.3 Walking

3.2 Individualsportarten der Gruppe A

3.2.1 Leichtathletik - Bewertungstabellen

3.2.2 Turnen - Bewertungstabellen

3.1 Themenorientierter Fitness-Kurs in 11/1

3.1.1 Circuit-Training

Das Circuit-Training dient der Verbesserung der physischen Grundeigenschaften. Unter organisatorischen Gesichtspunkten erlaubt es das gleichzeitige Üben einer großen Zahl von Schülerinnen und Schülern. Die Übungen an den einzelnen Stationen sollen den Möglichkeiten der Lerngruppe angepasst sein.

Die vorgestellte Circuit-Form setzt als Schwerpunkt die Entwicklung und Stärkung der Arm- und 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 7 - 13 für Gruppen bis zu 36 Personen die körperliche Leistungsfähigkeit in einem Circuit überprüft werden kann. Vorherige Übungsdurchgänge ohne Bewertung sind zu empfehlen.

Aufbau und Durchführung:

Die neun Stationen werden mit maximal zwei 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 messen die Übenden ihren Belastungspuls, nach drei Minuten den Erholungspuls.

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

Bewertung:

Die Bewertungstabellen geben lediglich Richtwerte an.

Das vorliegende Beispiel stellt eine einfach durchführbare Überprüfungsform für die körperliche Fitness dar. Es ist nicht überprüft hinsichtlich der Gütekriterien sportmotorischer Tests (Objektivität, Reliabilität, Validität, Nebengütekriterien).

Circuit-Training

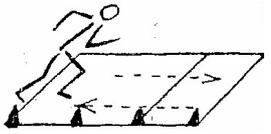
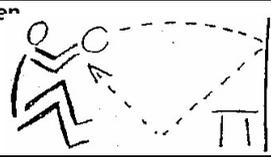
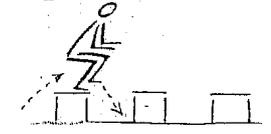
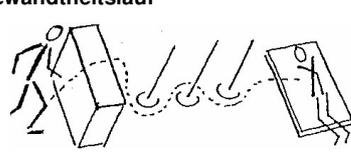
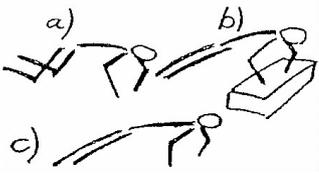
Circuit-Training mit 9 Stationen für Klassenstufen 7 - 13	Übungszeit: 30 sec Pausenzeit: 60 sec	Stationen: einfacher Aufbau: a) 30 sec Belastung, 60 sec Pause mit Stationswechsel (max. 9 Personen) b) 30 sec Belastung Gruppe 1, 10 sec Pause, 30 sec Belastung Gruppe 2, 20 sec Pause mit Stationswechsel (max. 18 Personen) zweifacher Aufbau: Variante a) max. 18 Personen, Variante b) max. 36 Personen Bei Variante b) erleichtert eine Musik-CD mit zwei verschiedenen Musikstücken die Durchführung
--	--	---

Station	Kurzdarstellung	Aufbau/Ausführung	Zählweise	Hinweise	Stufe
1. Sprint		Sprint über 9 m (halbes Volleyballfeld), dabei jeweils nach der Wendemarke mit mindestens einer Hand und einem Fuß den Boden berühren.	Pro 9 m = 3 Punkte; plus pro erreichter Marke = 1 Punkt	Markierungen bei 0 - 3 - 6 - 9 m	7 - 13
2. Ball- stoßen		Medizinball aus dem Grätschsitz auf einer Matte (Mattenkante mit Wandabstand 1,70 m) per Druckpass über die Bank gegen die Wand stoßen. Der Ball muss erst die Wand und danach den Boden berühren.	Je Stoß = 1 Punkt	Medizinball 1,5 kg Medizinball 2 kg Medizinball 3 kg	Mä 7 Ju 7 Mä 8 - 13 Ju 8 - 13
3. Kasten- sprung		3 Kästen stehen jeweils 1m (Mattenbreite) weit auseinander. Beidbeinige Hoch-Tief-Sprünge hin und zurück. Gleichzeitiges Aufsetzen der Füße. Um die Gelenke zu entlasten, können die Absprung- und Landeflächen mit Matten ausgelegt werden.	Je Sprung auf Kasten = 1 Punkt	Kleiner Kasten	7 - 13
4. Klimm- zug		Schräg unter einem Barrenholm im Langhang, bei gestreckter Körperhaltung quer unter dem Holm hindurch Fersen außerhalb des Barrenbereichs aufsetzen. Arme beim Durchhängen senkrecht unter dem Holm. Rist- oder Kammgriff.	Kinn in Holmhöhe = 1 Punkt	Keine Wellenbewegung, kein vollständiges Durchstrecken der Arme!	7 - 13

Station	Kurzdarstellung	Aufbau/Ausführung	Zählweise	Hinweise	Stufe
5. Gewandtheitslauf		Der Lauf beginnt mit einer Hockwende über einen dreiteiligen quergestellten Kasten (durch Matten gesichert), führt weiter durch einen nach 2 m beginnenden 3-Stangen-Slalom (Abstand je 1 m), nach nochmals 2 m zu einer quer liegenden Matte, auf die man sich vorlings legt und die Hände hinter dem Rücken zusammenführt. Rückweg erfolgt in umgekehrter Reihenfolge.	Hin- und Rückweg je 4 Punkte; bei unvollständigem Hin- oder Rückweg pro erreichter Stange 1 Punkt	Umgeworfene Slalomstangen müssen sofort selbständig wieder aufgestellt werden!	7 - 13
6. Ballkreisen		Rückenlage auf der Matte. Beine gebeugt, Füße aufgesetzt. Hüfte anheben und senken (Gesäß berührt nicht den Boden) und dabei den Handball um die Hüfte kreisen lassen.	Pro Zyklus = 1 Punkt; 0,5 Punkte Abzug bei Bodenberührung durch Hüfte	Hüfte jeweils wieder fast bis zum Boden absenken!	7 - 13
7. Liegestütz		Ausführungsvarianten für Mä und Ju zur Auswahl: a) Liegestütz auf Knien (auf Matte) b) Hände auf Kasten/Langbank; Gesäß erhöht zur Schonung der Lendenwirbelsäule oder Körper gestreckt c) Liegestütz auf einer Ebene, Gesäß höher als Schultergürtel oder gestreckt.	Faktor: Mä Ju a) 0,75 0,5 b) 1 0,75 c) 1,25 1	Ausgangsstellung: fast gestreckte Arme; Beugung: 90°-Winkel Ober- und Unterarm	7 - 13
8. Banksteigen		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 = 1 Punkt	Nicht springen, sondern wechselseitige Belastung der Beine! Fußballen muss von oben aufsetzen!	7 - 13
9. Passen, Fangen, Achterkreisen		In aufrechter Sitzhaltung auf der Matte, Mattenkante 1,70 m von der Wand entfernt, einen Basketball durch die gebeugten und wechselseitig unterschiedlich stark angehobenen und gehaltenen Beine in Form einer Acht kreisen, gegen die Wand passen und wieder fangen.	Pro Zyklus = 2 Punkte; Berührt ein Fuß den Boden = 1 Punkt Abzug	Füße dürfen den Boden nicht berühren!	7 - 13

Circuit-Training: Übungszeit: 30 sec Pause: 60 sec

Name: _____ **Klasse/Kurs:** _____

Datum:	Faktor				
1. Sprint 	3+x*	Punkte	Punkte	Punkte	Punkte
2. Ballstoßen 	1	Punkte	Punkte	Punkte	Punkte
3. Kastensprung 	1	Punkte	Punkte	Punkte	Punkte
4. Klimmzug 	1	Punkte	Punkte	Punkte	Punkte
5. Gewandtheitslauf 	4+x*	Punkte	Punkte	Punkte	Punkte
6. Ballkreisen 	1	Punkte	Punkte	Punkte	Punkte
7. Liegestütz 	a) Ju 0,5	Anzahl	Anzahl	Anzahl	Anzahl
	a) Mä 0,75				
	b) Ju 0,75	Punkte	Punkte	Punkte	Punkte
	b) Mä 1				
	c) Ju 1				
8. Banksteigen 	1	Punkte	Punkte	Punkte	Punkte
9. Passen / Fangen / Achterkreisen 	2	Punkte	Punkte	Punkte	Punkte
Gesamtpunktzahl					
Note/MSS-Punkte					
Belastungspuls					
Erholungspuls					

* +x = Addition von Punkt(en), wenn eine Teilstrecke der Bahn zurückgelegt wurde

BEWERTUNGSTABELLEN

CIRCUIT - MÄDCHEN

Note	Klassenstufen				MSS 11 - 13	MSS-Punkte
	7	8	9	10		
1	235	245	255	265	275	15
	225	235	245	255	265	14
	215	225	235	245	255	13
2	205	215	225	235	245	12
	195	205	215	225	235	11
	185	195	205	215	225	10
3	170	180	190	200	210	9
	155	165	175	185	195	8
	140	150	160	170	180	7
4	125	135	145	155	165	6
	110	120	130	140	150	5
	95	105	115	125	135	4
5	80	90	100	110	120	3
	65	75	85	95	105	2
	50	60	70	80	90	1

CIRCUIT - JUNGEN

Note	Klassenstufe				MSS 11 - 13	MSS-Punkte
	7	8	9	10		
1	255	265	275	285	295	15
	245	255	265	275	285	14
	235	245	255	265	275	13
2	225	235	245	255	265	12
	215	225	235	245	255	11
	205	215	225	235	245	10
3	190	200	210	220	230	9
	175	185	195	205	215	8
	160	170	180	190	200	7
4	145	155	165	175	185	6
	130	140	150	160	170	5
	115	125	135	145	155	4
5	100	110	120	130	140	3
	85	95	105	115	125	2
	70	80	90	100	110	1

Hinweise zum Erstellen einer Musik-CD für „Variante b“ des Circuits

Eine den Zeitintervallen entsprechend vorbereitete Musik-CD erleichtert die Durchführung des Circuits und erhöht die Motivation der Schülerinnen und Schüler:

- erstes Musikstück 30 Sekunden (Übungsphase Gruppe 1)
- 10 Sekunden Pause
- zweites Musikstück 30 Sekunden (Übungsphase Gruppe 2)
- 20 Sekunden Pause (Stationswechsel).

Dieses Musikintervall von 1:30 Minuten wird dann acht Mal (neun Übungsstationen) wiederholt. Gegebenenfalls kann ein jeweils zwei Sekunden vor der einsetzenden Musiksequenz eingefügter Signalton die Schülerinnen und Schüler auf die Übungsphase vorbereiten.

3.1.2 Step-Aerobic

Step-Aerobic als Beispiel für die Umsetzung des themenorientierten Fitnesskurses in 11/1

Die Unterrichtsreihe soll ein Beispiel dafür geben, wie der themen-orientierte Fitnesskurs in 11/1 verwirklicht werden kann. Die Sportart Step-Aerobic bietet sich dafür an, da sie die Förderung physischer Grundeigenschaften (aerobe Ausdauer, Kraftausdauer, Beweglichkeit und Koordination) gewährleistet.

Durch Step-Aerobic können Trainingsprinzipien erarbeitet und erfahrbar gemacht werden, so dass die Grundlage für eine selbständige Trainingsgestaltung geschaffen wird. Als moderne Trendsportart, die sich mittlerweile in vielen Fitnessstudios und Vereinen etabliert hat, kann Step-Aerobic nicht nur das Interesse vieler Schülerinnen und Schüler wecken, sondern auch problemlos außerhalb des Schulsports betrieben werden.

Die folgende Unterrichtsreihe eignet sich auch für einen koedukativen Kurs, da die Schrittmuster eher sportlich-athletisch und weniger gestalterisch-tänzerisch ausgerichtet sind.

Der Verlaufsplan umfasst sechs Doppelstunden, für die ausreichend Step-Geräte bzw. Gerätealternativen (z.B. Kastenoberteile, nicht zu weiche übereinander gelegte Turnmatten) zur Verfügung stehen sollten.

Ziele der Unterrichtsreihe

1. Förderung der motorischen Fähigkeiten

- aerobe Ausdauer durch Schrittkombinationen am Step
- Kraftausdauer durch Übungen am und mit dem Step sowie mit Zusatzgeräten
- Beweglichkeit durch verschiedene Dehnmethoden
- Koordination durch verschiedene Schrittmuster kombiniert mit Armbewegungen an einem Step bzw. zwei Steps

2. Förderung der Methodenkompetenz

- Anwenden von Belastungssteuerungsmethoden (z.B. Pulsfrequenzmessung)
- selbständige Erarbeitung und Vermittlung von Kräftigungs- und Dehnübungen anhand von Arbeitskarten
- Erarbeiten und Anwenden von Prinzipien zum Aufbau von Kräftigungsübungen in eigenständig erstellten Krafttrainingsprogrammen
- selbständige Erarbeitung einer Step-Choreographie

3. Förderung der Sozialkompetenz

Zusammenarbeit mit dem Partner bzw. in der Gruppe:

- Erarbeitung verschiedener Bewegungen
- gegenseitige Korrektur
- gegenseitige Akzeptanz und Rücksichtnahme

4. Sonstige Ziele

- Erlernen der korrekten Bewegungsausführung
- Schulung der Körperwahrnehmung und Erkennen der Wirkungsweise von Kräftigungs- bzw. Dehnübungen
- Förderung der Kreativität
- Wecken des Gesundheitsbewusstseins: Erkennen der Bedeutung eines regelmäßigen Fitnessstrainings

Übersicht zur Unterrichtsreihe „Step-Aerobic im Rahmen des themenorientierten Fitness-Kurses“

	1	2	3	4	5	6
Ausdauer	Einführung in Step-Aerobic	mehrmaliges Wiederholen einer Schrittkombination über längere Zeit		Circuit-Intervalltraining: Step-Aerobic-Elemente und Kräftigungsübungen im Wechsel	mehrmaliges Wiederholen einer Schrittkombination an zwei Step-Geräten	
Kraftausdauer		kurzes Kräftigungsprogramm	Kräftigungsübungen am und mit dem Step-Gerät			
Koordination		Erweiterung der Schrittkombination und des Dehnprogramms (statisch und dynamisch)	Erlernen neuer Bewegungen zur Verbesserung der Ausdauer, Kraftausdauer und der Beweglichkeit mit dem Schwerpunkt ‚Körperwahrnehmung‘		Erlernen neuer Bewegungen an zwei längs gestellten Step-Geräten	
Methodenkompetenz		Einführung in Step-Aerobic als Fitness-training: Ausrüstung, Stundenaufbau, Fitnesskomponenten	Grundlagen des Ausdauertrainings: aerobe gegenüber anaerober Belastung, Belastungssteuerung (Pulsfrequenzmessung), positive Effekte auf die Grundlagenausdauer	selbständige Erarbeitung und Vermittlung von Kräftigungs- und Dehnübungen anhand von Arbeitskarten, Aufbau von Kräftigungs- und Dehnprogrammen, Pulsfrequenzmessung Grundlagen des Circuit-Intervalltrainings, Pulsfrequenzmessung		Einführung in das Training mit zwei Step-Geräten: Abstand der Geräte, Ausgangsposition des Übens; selbständiges Üben für die Überprüfung
Sozialkompetenz	gegenseitige Rücksichtnahme		Gruppenarbeit: gegenseitige Vermittlung und Korrektur gegenseitige Rücksichtnahme			

Empfehlungen für die Erarbeitung einer Step-Aerobic-Reihe im Rahmen des themenorientierten Fitness-Kurses

UE	Unterrichtsinhalte	
1	<p>Informationen über</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ausrüstung - Organisation - Handzeichen - Körperhaltung und Schritttechnik <p>Kennenlernen des Aufbaus eines fünfphasigen Step-Aerobic-Programms¹:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>WARM UP</i> - <i>CARDIOTEIL</i> - <i>WALK DOWN</i> - <i>FLOORWORKOUT</i> - <i>COOL DOWN</i> <p>Erkennen der in der Step-Aerobic enthaltenen Fitnesskomponenten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ausdauer - Kraft - Beweglichkeit - Koordination - Entspannung 	<p>allgemeine Einführung in Step-Aerobic</p> <p>Einführung von</p> <ul style="list-style-type: none"> - ersten Elementen am Boden und am Step (Teile der späteren Schrittkombination) z. T. mit Armbewegungen - Kräftigungsübungen - Dehn- und Entspannungsübungen (z. B. progressive Muskelrelaxation)
2	<p>Koordinationsförderung: Reaktivierung und Erweiterung</p> <p>Ausdauerförderung: Kennenlernen grundlegender Prinzipien und positiver Effekte des Ausdauertrainings:</p> <ul style="list-style-type: none"> - aerob gegenüber anaerob - Belastungssteuerung <p>Belastungssteuerung durch Pulsfrequenzmessung: Eintrag in ein Diagramm (2. – 4. UE; s. Zusatzmaterial C!)</p> <p>Kraft- und Beweglichkeitsförderung</p>	<p>Wiederholung der bereits erlernten Elemente, die zusammen mit weiteren Elementen zu einer Schrittkombination zusammengefügt werden (s. Zusatzmaterial A!)</p> <p>ununterbrochenes Wiederholen dieser Schrittkombination über eine längere Zeit (→ <i>Cardioteil</i> insgesamt 20-25 Min.)</p> <p>Pulsfrequenzmessung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ruhepuls (= arithmetisches Mittel dreier Messungen, die in Folge morgens direkt nach dem Aufwachen im Bett vorgenommen werden) - Belastungspuls - Erholungspuls <p>Kräftigungs-, Dehn- (statisch und dynamisch) und Entspannungsübungen</p>

¹ Dieser Aufbau soll in seiner Grobform in allen folgenden Stunden beibehalten werden, auch wenn die einzelnen Teile nicht mehr explizit im Plan genannt werden.

UE	Unterrichtsinhalte	
3	<p>Kraft- und Beweglichkeitsförderung: Gruppenarbeit: selbständige Erarbeitung und Vermittlung (mit gegenseitiger Korrektur) von Übungen anhand von Arbeitskarten</p> <p>Förderung der Körperwahrnehmung: Kennenlernen des Aufbaus von Kräftigungs- und Dehnprogrammen</p> <p><i>Ausdauerförderung</i></p> <p>Bekanntgabe der Anforderungen für den ersten Teil der Lernerfolgskontrolle</p>	<p>Erlernen neuer Kräftigungs- und Dehnübungen mit und am Step-Gerät</p> <p>Benennen der beanspruchten Muskulatur</p> <p>ununterbrochenes Wiederholen der bekannten Schrittkombination über eine längere Zeit</p> <p>Hausaufgabe: Krafttrainingsprogramme erstellen und schriftlich festhalten</p>
4	<p>Koordinationsförderung: Reaktivierung und Erweiterung</p> <p>Gruppenarbeit: selbständige Erarbeitung und Vermittlung von Übungen anhand von Arbeitskarten</p> <p>Ausdauer- und Kraftförderung: Grundlagen des Circuit-Intervalltrainings</p> <p><i>Beweglichkeitsförderung</i></p>	<p>Erweiterung der bekannten Schrittkombination durch neue Elemente</p> <p>Erlernen neuer Kräftigungsübungen</p> <p>Step-Aerobic und Kräftigungsübungen mit Zusatzgeräten im Wechsel (s. Zusatzmaterial D!)</p> <p>Dehnen nach der CHRS-Methode (abwechselnde Anspannung, Entspannung und Dehnung des Muskels)</p>
5	<p>Einführung in das Training mit zwei längs gestellten Step-Geräten: - Organisation (Abstand der Geräte) - Ausgangsposition des Übenden</p> <p>Koordinationsförderung: Reaktivierung und Erweiterung</p> <p>Kreativitätsförderung: Gruppenarbeit für zweiten Teil der Lernerfolgskontrolle</p>	<p>Wiederholung und Erweiterung der bekannten Elemente an den Längssteps (s. Zusatzmaterial B!)</p> <p>Step-Choreographien selbständig erstellen und üben</p>
6	<p>Lernerfolgskontrolle</p>	<p>Überprüfung der erstellten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Krafttrainingsprogramme bestehend aus 5 Kräftigungsübungen in korrekter Reihenfolge (Demonstration und schriftliche Ausarbeitung nach dem Modell der Stationskarten des Zusatzmaterials D) - Step-Aerobic-Choreographien bestehend aus mindestens 4 verschiedenen Schrittmustern

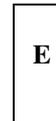
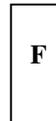
Zusatzmaterial

A) Schrittkombination am Querstep:



Block 1		Block 3	
1-8	2x Basic Step re	1-8	Knee Lift diagonal re/li
1-8	2x Basic Step li	1-8	Wiederholung
1-8	2x V-Step re	1-8	Leg Curl frontal re/li
1-8	2x V-Step li	1-8	Wiederholung
Block 2		Block 4	
1-8	Turn Step re/li	1-8	Front Leg Kick re/li
1-8	Wiederholung	1-4	Front Leg Kick re
1-8	Over The Top re/li	5-8	2x Jumping Jack
1-8	Wiederholung	1-4	Turn Step re
		5-8	Corner To Corner li
		1-4	Jogging um das Step zur Ausgangsposition
		5-8	Squat

B) Schrittkombination an zwei Längssteps:



Block 1		Block 3	
1-4	E: ² Knee Lift re	1-8	E: Turn Step re/li
5-8	F: ³ Knee Lift li	1-8	E: A-Step re/li
1-8	E: Over The Top re/le	1-16	F: Wiederholung mit links beginnend
1-16	Wiederholung li auf F beginnend		
Block 2			
1-4	E: Leg Kick re		
5-8	F: Corner To Corner		
1-4	F: March um das Step zur Ausgangsposition		
5-8	2x Jumping Jack jeweils mit 1/4 Drehung		
1-16	Wiederholung li auf F beginnend		

² E = eigenes Step

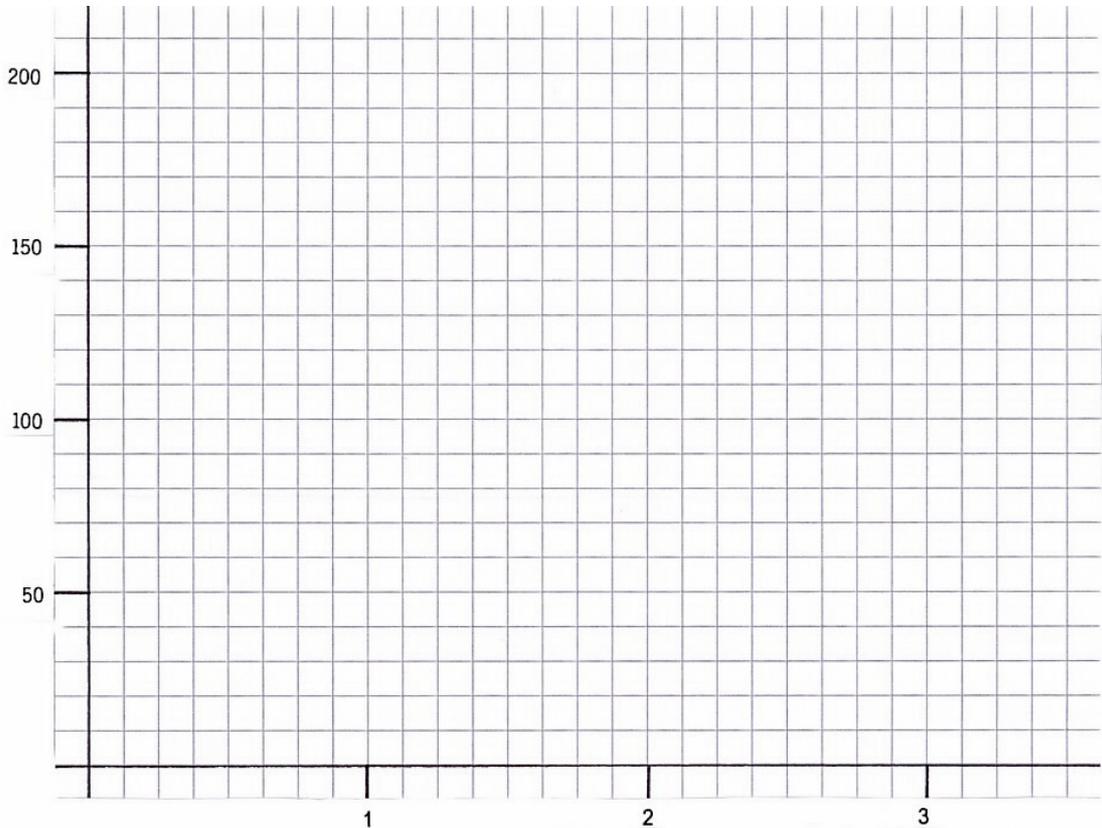
³ F = fremdes Step

C) Belastungssteuerung durch Pulsfrequenzmessung

Pulsfrequenz

Name: _____

Puls (Herzschläge/min)



Zeitpunkt der Messung (in Min.)

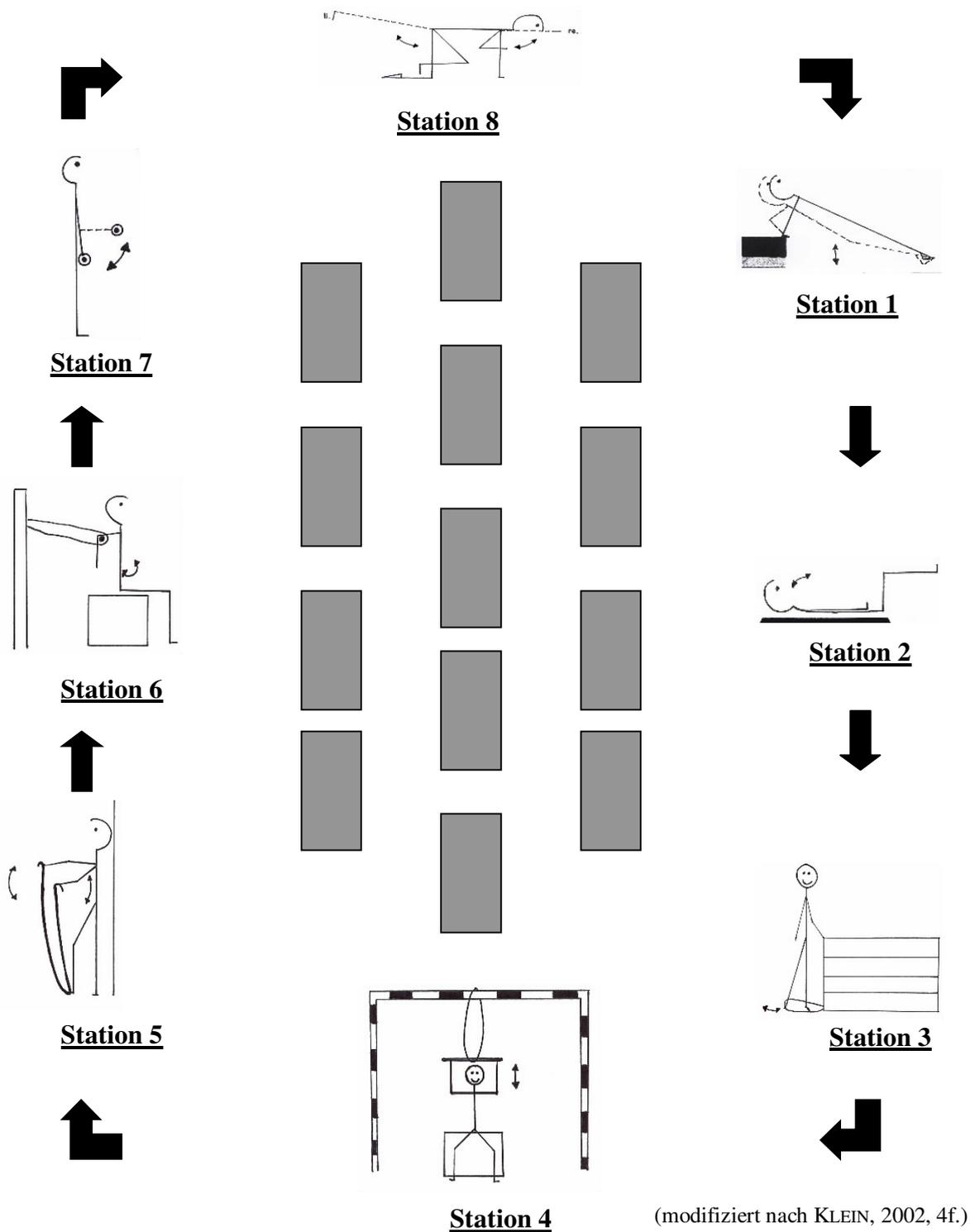
Datum	Ruhe- puls	Belastungs- puls	Erholungspuls nach			Farbe	Befinden*
			1Min.	2Min.	3Min.		

* + = gut; 0 = mittel; - = unwohl
(modifiziert nach MERTENS, 2003, 69)

So wird gemessen:

- ☞ Zeichne deinen Ruhepuls mit einer roten Linie parallel zur x-Achse ein!
- ☞ Miss unmittelbar nach dem Training deinen Belastungspuls sowie je nach 1, 2 und 3 Min. deinen Puls in der Erholungsphase!
- ☞ Trage alle Ergebnisse in das Diagramm ein und verbinde die Linien!
- ☞ Arbeite am besten jedes Mal mit einer anderen Farbe (zu Hause nachzeichnen)!

D) Circuit-Intervalltraining

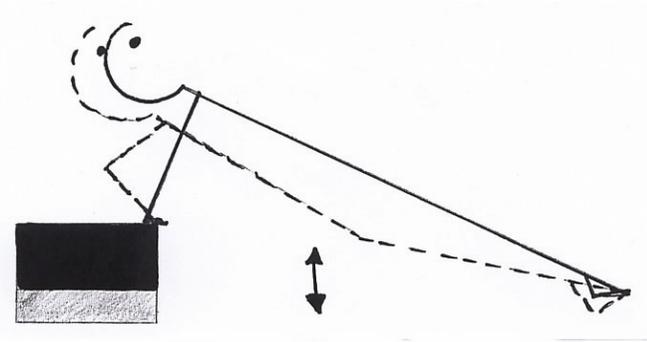


Anmerkungen:

- **Anzahl der Steps in der Hallenmitte:** ein Step pro Person
- **Ablauf:** Ausführen der Schrittkombination A) an den Steps für 120 Sek.; Verteilen auf die Kraftstationen innerhalb von 15 Sek.; Ausführen der Kraftübungen für 60 Sek.; Wechsel zurück an die Steps innerhalb von 15 Sek.; Ausführen der Schrittkombination A) an den Steps für 120 Sek. etc.
- **Musikzusammenschnitt:** 120 Sek. à 125 bpm; 15 Sek. Pause; 60 Sek. à 100 bpm; 15 Sek. Pause; 120 Sek. à 125 bpm etc.

Station 1:

Schultermuskulatur, Armstrecker, Brustmuskulatur

**Übungsausführung:**

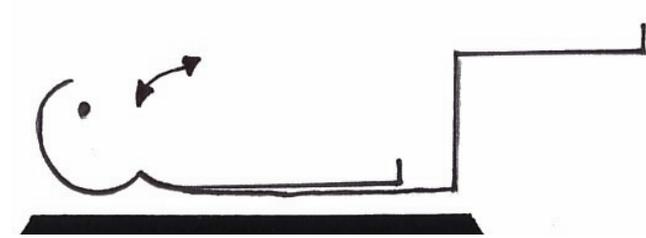
- ☞ Im Liegestütz rücklings die Hände auf das Step legen.
- ☞ Die Beine sind nach vorne gestreckt.
- ☞ Arme beugen und strecken, dabei Gesäß senken und heben.

WICHTIG:

- ☞ Ellbogen zeigen nach hinten (NICHT nach außen)!
- ☞ Enge Armhaltung!
- ☞ Ellbogenwinkel nicht kleiner als 90°!

Station 2:

Gerade Bauchmuskulatur

**Übungsausführung**

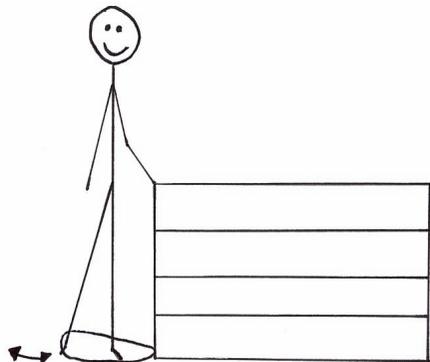
- ☞ Mit dem Rücken auf eine Matte legen.
- ☞ Die Unterschenkel parallel zum Boden halten (90°-Winkel in Hüft- und Kniegelenk).
- ☞ Den Oberkörper anheben und wieder zurückrollen.
- ☞ Die Arme parallel zur Bodenfläche nach vorne drücken.

WICHTIG:

- ☞ Lendenwirbelsäule darf nicht abheben!
- ☞ Beinhaltung nicht verändern!

Station 3:

äußere Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur
(Abduktoren)

**Übungsausführung:**

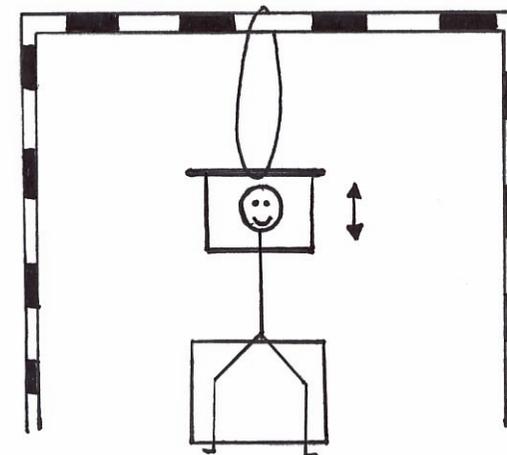
- ☞ Mit dem kastenfernen Fuß durch das Theraband steigen, es in Höhe des Fußgelenks halten und spannen.
- ☞ Die Hände stützen hinten an der Wand und am Kasten.
- ☞ Das leicht gebeugte Bein vor dem Standbein nach außen und wieder zurück führen.

WICHTIG:

- ☞ Aufrechte Haltung!
- ☞ Kein Hohlkreuz!
- ☞ Nicht seitlich in der Hüfte abknicken!
- ☞ Seitenwechsel (z.B. nach 10 Wiederholungen)!

Station 4:

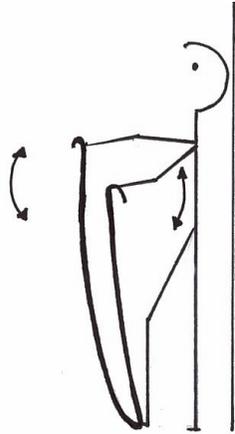
Rückenmuskulatur

**Übungsausführung:**

- ☞ Mit Blick zum Stab auf den Kasten setzen.
- ☞ Stab mit beiden Händen in Richtung Brustbein ziehen.
- ☞ Nach 10 Wiederholungen Wechsel: den Stab nun hinter dem Kopf in Richtung Schultern ziehen.

WICHTIG:

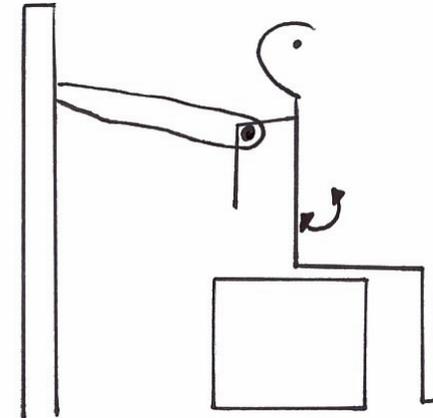
- ☞ Gesäß und Bauch anspannen, kein Hohlkreuz!

Station 5:**Schultermuskulatur****Übungsausführung:**

- ☞ An die Wand anlehnen, leichte Schrittstellung.
- ☞ Das Theraband mit beiden Händen greifen, den vorderen Fuß darauf stellen.
- ☞ Die Arme halbkreisförmig nach vorne-außen heben und wieder senken.

WICHTIG:

- ☞ Aufrechte Haltung!
- ☞ Handrücken zeigen nach oben, Ellbogen nach außen!
- ☞ Handgelenke gestreckt!
- ☞ Arme leicht gebeugt!

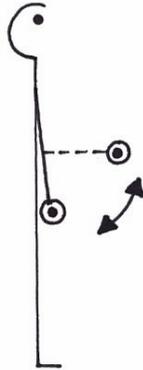
Station 6:**Schräge Bauchmuskulatur****Übungsausführung:**

- ☞ Mit dem Rücken zum Reck auf den Kasten setzen, Abstand ca. 0,5-1 m.
- ☞ Beide Ellbogen hinter dem Körper in den Stab einhängen.
- ☞ Den Oberkörper gegen den Zug des Therabandes nach rechts und nach links drehen.

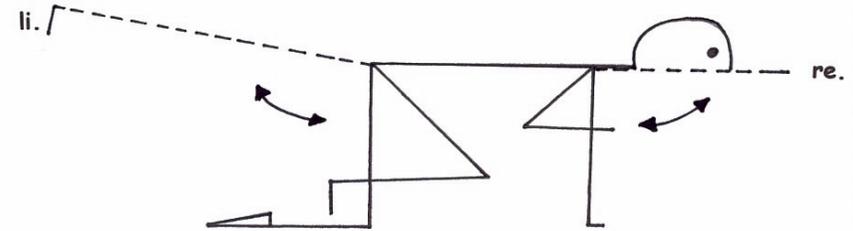
WICHTIG:

- ☞ Aufrechte Haltung!
- ☞ Theraband links und rechts am Stabende befestigen!

Station 7:
Armbeugemuskulatur
(Bizeps)



Station 8:
Rückenmuskulatur



Übungsausführung:

- ☞ In jede Hand eine Hantel im Kammgriff (Handrücken zeigt nach hinten bzw. unten) nehmen.
- ☞ Die Arme bis etwas über die Waagrechte des Unterarms beugen und strecken.

WICHTIG:

- ☞ Aufrechte Haltung!
- ☞ Kein Hohlkreuz!
- ☞ Handgelenke gestreckt!

Übungsausführung:

- ☞ Bankstellung einnehmen.
- ☞ Über die Diagonale ein Bein und den gegengleichen Arm strecken und beugen.

WICHTIG:

- ☞ Gerader Rücken, kein Hohlkreuz!
- ☞ Stellung des Beckens und des Schultergürtels während der Streckbewegung nicht verändern!
- ☞ Seitenwechsel (z.B. nach 10 Wiederholungen)!

3.1.3 Walking

Das Ausdauertraining stellt mit seinen positiven Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System und den Stoffwechsel sowie der damit verbundenen kardioprotektiven Wirkung eine wichtige Ressource gesundheitssportlichen Verhaltens dar.

Jogging hat sich aufgrund des geringen Materialaufwands, der einfachen Bewegungskörperausführung und des günstigen kardiopulmonalen Trainingseffektes im Schulbereich etabliert. Allerdings lassen sich auch häufig Überforderungssituationen durch zu hohe Trainingsintensität und orthopädische Belastungen beobachten.

Eine wesentlich geringere Überlastungsgefahr bei gleichzeitig ausreichendem Trainingsreiz wird durch **Walking** geboten. Walking als dynamisch-rhythmische Bewegungsform zeichnet sich im Unterschied zum „normalen Gehen“ durch eine höhere Geschwindigkeit und einen aktiven Armeinsatz aus, wodurch eine große Muskelmasse intensiv eingesetzt wird. Dabei werden sowohl die Bein- und Gesäßmuskulatur als auch infolge des verstärkten Arm- und Oberkörpereinsatzes die gesamte Rumpfmuskulatur gestärkt, wodurch die Wirbelsäule sowie die Knie- und Hüftgelenke stabilisiert werden.

Durch **Walking** kann ein umfassender Beitrag zu einer gesundheitsorientierten Lebensweise geleistet werden. Im Einzelnen lassen sich folgende Wirkungen erzielen:

- Verbesserung allgemeiner Fitness
- Erleben sozialer Einbindung in Gruppen
- Naturerlebnis.

Aufgrund der biomechanischen Gegebenheiten ist Walking eine gelenkschonende Sportart mit geringer Stoßbelastung, die besonders für Schülerinnen und Schüler mit Übergewicht oder orthopädischen Beeinträchtigungen geeignet ist.

Wichtigster Bestandteil der Walking-Ausrüstung sind neben sportgerechter Kleidung die Schuhe. Es sollten unbedingt spezielle Walking- oder Joggingsschuhe benutzt werden, die über möglichst gute Dämpfungseigenschaften verfügen und durch ihre Konstruktion das natürliche Abrollen der Füße unterstützen.

Die technische Ausführung des Walkings stellt keine hohen Anforderungen, sollte aber trotzdem zu Beginn eines Kurses bzw. einer Trainingseinheit erläutert und demonstriert werden. Daher wird im Folgenden in tabellarischer Form eine Einweisung der Technikausführung dargestellt:

Hinweise zur Technik des Walkings

Körperhaltung:	aufrecht, Blick ca. 4 bis 5 m nach vorne zum Boden gerichtet
Aufsetzen der Füße:	Füße nebeneinander aufsetzen, <u>keine Flugphase</u> , über die Fersen aufsetzen und über den ganzen Fuß abrollen
Kniehaltung:	im Kniegelenk leicht gebeugt bleiben
Becken- und Schultereinsatz:	Becken und Schulter um die Längsachse bewegen
Armeinsatz:	Armschwung seitlich am Körper in Gehrichtung, Arme schwingen gegengleich (rechtes Bein, linker Arm und umgekehrt), Ellbogen bilden einen ca. 90°-Winkel
Atmung:	betont gleichmäßiges Atmen

Das Gehtempo wird von einem gemäßigten Einstiegstempo von etwa 5 km/h durch entsprechendes Training progressiv auf ca. 8 - 9 km/h gesteigert.

Empfehlung zur Leistungsmessung

Die folgende im Unterricht erprobte Leistungs- bzw. Bewertungstabelle wurde für flaches Gelände erstellt und bezieht sich auf Walking („Soft“- und „Power“-Walking), nicht auf Nordic-Walking.

Der Walking-Test dauert 20 Minuten und wird auf einer ebenen Walking-Strecke, zum Beispiel auf einer 200m- oder 400m-Rundstrecke absolviert. Als leistungsbewerteter Test soll er erst nach mehreren Trainingseinheiten (-wochen) durchgeführt werden. Die Schülerinnen und Schüler sollten zudem durch Walking-Training im außerschulischen Bereich ihre Leistungsfähigkeit erhöhen. Ein Vergleich der Leistungen zu Beginn der Trainingsperiode und nach der mehrwöchigen Trainingszeit kann das Interesse und die Motivation der Schülerinnen und Schüler steigern.

WALKING-TEST
(20-Minuten-Test)

Name			
	Vorname	Klasse / Kurs	
Test	Datum	zurückgelegte Strecke	MSS - Punkte
1			
2			
3			
4			

Jungen Strecke in m	MSS-Punkte	Mädchen Strecke in m
ab 3050	15	ab 2750
ab 3000	14	ab 2700
ab 2950	13	ab 2650
ab 2900	12	ab 2600
ab 2850	11	ab 2550
ab 2800	10	ab 2500
ab 2750	9	ab 2450
ab 2700	8	ab 2400
ab 2650	7	ab 2350
ab 2600	6	ab 2300
ab 2550	5	ab 2250
ab 2500	4	ab 2200
ab 2450	3	ab 2150
ab 2400	2	ab 2100
ab 2350	1	ab 2050
< 2300	0	< 2000

BEWERTUNGSTABELLE LEICHTATHLETIK – JUNGEN

MSS-Punkte	100 m	200 m	400 m	800 m	1000 m	3000 m	80 m Hürden	110 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
18	12,0	25,1	0:55,7	2:15	2:54	10:43	11,5	16,6	5,86	1,71	11,95	10,19	11,19	29,56	30,56	38,70	41,70	18
17	12,1	25,4	0:56,4	2:17	2:57	10:55	11,7	16,9	5,78	1,69	11,80	10,00	11,00	29,07	30,07	37,85	40,85	17
16	12,2	25,7	0:57,2	2:19	3:00	11:07	11,9	17,2	5,69	1,67	11,60	9,81	10,81	28,55	29,55	36,95	39,95	16
15	12,3	26,0	0:58,0	2:21	3:03	11:20	12,1	17,5	5,60	1,65	11,40	9,60	10,60	28,00	29,00	36,00	39,00	15
14	12,4	26,3	0:58,9	2:24	3:06	11:34	12,3	17,8	5,50	1,63	11,20	9,38	10,38	27,41	28,41	35,00	38,00	14
13	12,5	26,7	0:59,8	2:27	3:10	11:48	12,5	18,1	5,40	1,61	11,00	9,15	10,15	26,77	27,77	33,93	36,93	13
12	12,7	27,1	1:00,9	2:30	3:14	12:03	12,8	18,5	5,29	1,58	10,80	8,91	9,91	26,09	27,09	32,80	35,80	12
11	12,9	27,5	1:02,0	2:33	3:18	12:20	13,1	18,9	5,17	1,55	10,55	8,66	9,66	25,35	26,35	31,60	34,60	11
10	13,1	27,9	1:03,2	2:36	3:22	12:37	13,4	19,3	5,04	1,52	10,30	8,39	9,39	24,56	25,56	30,32	33,32	10
9	13,3	28,3	1:04,5	2:40	3:26	12:55	13,8	19,8	4,90	1,49	10,05	8,10	9,10	23,69	24,69	28,96	31,96	9
8	13,5	28,8	1:06,0	2:44	3:31	13:15	14,2	20,4	4,75	1,46	9,80	7,80	8,80	22,75	23,75	27,50	30,50	8
7	13,7	29,3	1:07,6	2:48	3:36	13:36	14,6	21,0	4,59	1,43	9,55	7,48	8,48	21,72	22,72	25,93	28,93	7
6	14,0	29,8	1:09,4	2:52	3:41	13:58	15,0	21,6	4,41	1,39	9,30	7,13	8,13	20,59	21,59	24,25	27,25	6
5	14,3	30,4	1:11,3	2:56	3:47	14:23	15,4	22,2	4,21	1,35	9,00	6,76	7,76	19,34	20,34	22,44	25,44	5
4	14,6	31,0	1:13,5	3:01	3:53	14:59	15,8	22,8	4,00	1,31	8,70	6,37	7,37	17,96	18,96	20,47	23,47	4
3	15,0	31,6	1:16,0	3:06	4:00	15:17	16,2	23,4	3,76	1,26	8,40	5,95	6,95	16,42	17,42	18,35	21,35	3
2	15,4	32,3	1:18,8	3:12	4:07	15:47	16,6	24,0	3,50	1,21	8,05	5,49	6,49	14,70	15,70	16,03	19,03	2
1	15,8	33,0	1:22,0	3:18	4:15	16:20	17,0	24,6	3,20	1,16	7,70	5,00	6,00	12,75	13,75	13,50	16,50	1
0	> 15,8	> 33,0	>1:22,0	< 3:18	> 4:15	> 16:20	> 17,0	> 24,6	< 3,20	< 1,16	< 7,70	< 5,50	< 6,00	< 12,75	< 15,00	< 13,50	< 23,00	0

Bemerkungen:

- 80 m Hürden: Hürdenhöhe mindestens 84 cm; Anlauf zur 1. Hürde: 12 m; Abstände zwischen den 8 Hürden: 8 m; Auslauf: 12 m
- 110 m Hürden: Hürdenhöhe mindestens 91 cm; Anlauf zur 1. Hürde: 13,70 m; Abstände zwischen den 10 Hürden: 8,90 m; Auslauf: 16,20 m
- Geringe Gewichte der Stoß- und Wurfgeräte, um technisch saubere Stöße bzw. Würfe zu erleichtern
- Überpunkteregelung (nur im Mehrkampf), um konstitutionelle Unterschiede ausgleichen zu können
- **Im Leichtathletik-Mehrkampf können maximal 15 MSS-Punkte als Gesamtergebnis erreicht werden.**
- **Die Tabellenwerte sind für Grundkurse empfohlen und für Leistungskurse verbindlich.**

BEWERTUNGSTABELLE LEICHTATHLETIK – MÄDCHEN

MSS-Punkte	100 m	200 m	400 m	800 m	2000 m	3000 m	80 m Hürden	100 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	1:04,1	2:45	8:36	13:29	13,7	18,0	4,64	1,46	9,26	9,63	8,70	25,36	26,48	18
17	13,4	29,2	1:04,8	2:49	8:44	13:44	13,8	18,1	4,56	1,44	9,14	9,51	8,57	24,77	26,02	17
16	13,5	29,5	1:05,6	2:53	8:52	13:59	14,0	18,3	4,48	1,42	9,02	9,38	8,44	24,15	25,53	16
15	13,7	29,8	1:06,4	2:58	9:00	14:15	14,2	18,5	4,40	1,40	8,90	9,25	8,30	23,50	25,00	15
14	13,9	30,1	1:07,3	3:03	9:09	14:32	14,4	18,8	4,31	1,38	8,77	9,11	8,15	22,82	24,44	14
13	14,1	30,5	1:08,3	3:08	9:19	14:50	14,6	19,1	4,22	1,36	8,64	8,96	7,99	22,11	23,83	13
12	14,3	30,9	1:09,4	3:13	9:29	15:08	14,8	19,4	4,13	1,34	8,50	8,79	7,82	21,37	23,18	12
11	14,5	31,3	1:10,6	3:19	9:40	15:28	15,1	19,8	4,03	1,32	8,36	8,62	7,64	20,59	22,48	11
10	14,7	31,8	1:12,0	3:25	9:53	15:49	15,4	20,2	3,92	1,30	8,21	8,43	7,44	19,77	21,72	10
9	14,9	32,3	1:13,6	3:32	10:06	16:11	15,7	20,6	3,81	1,28	8,06	8,22	7,23	18,91	20,90	9
8	15,2	32,8	1:15,3	3:39	10:20	16:35	16,0	21,0	3,70	1,26	7,90	8,00	7,00	18,00	20,00	8
7	15,5	33,4	1:17,2	3:47	10:36	17:00	16,4	21,5	3,58	1,24	7,74	7,76	6,75	17,04	19,02	7
6	15,8	34,0	1:19,3	3:55	10:53	17:27	16,8	22,0	3,45	1,21	7,57	7,49	6,48	16,03	17,95	6
5	16,1	34,7	1:21,6	4:04	11:11	17:56	17,2	22,6	3,32	1,18	7,39	7,21	6,19	14,97	16,76	5
4	16,5	35,4	1:24,1	4:14	11:32	18:27	17,7	23,2	3,18	1,15	7,20	6,89	5,87	13,83	15,45	4
3	17,0	36,3	1:27,1	4:25	11:55	19:00	18,2	23,9	3,03	1,12	7,01	6,53	5,52	12,63	13,99	3
2	17,5	37,2	1:30,7	4:37	12:21	19:36	18,8	24,7	2,87	1,09	6,81	6,14	5,13	11,36	12,35	2
1	18,0	38,2	1:35,1	4:50	12:50	20:15	19,5	25,6	2,70	1,06	6,60	5,70	4,70	10,00	10,50	1
0	> 18,0	> 38,2	> 1:35,1	> 4:50	> 12:50	> 20:15	> 19,5	< 25,6	< 2,70	< 1,06	< 6,60	< 5,70	< 4,70	< 10,00	< 10,50	0

Bemerkungen:

- 80 m Hürden: Hürdenhöhe mindestens 76 cm; Anlauf zur 1. Hürde: 12 m; Abstände zwischen den 8 Hürden: 8 m; Auslauf: 12 m
- 100 m Hürden: Hürdenhöhe mindestens 84 cm; Anlauf zur 1. Hürde: 13 m; Abstände zwischen den 10 Hürden: 8,50 m; Auslauf: 10,50 m
- Geringe Gewichte der Stoß- und Wurfgeräte, um technisch saubere Stöße bzw. Würfe zu erleichtern
- Überpunkteregelung (nur im Mehrkampf), um konstitutionelle Unterschiede ausgleichen zu können
- **Im Leichtathletik-Mehrkampf können maximal 15 MSS-Punkte als Gesamtergebnis erreicht werden.**
- **Die Tabellenwerte sind für Grundkurse empfohlen und für Leistungskurse verbindlich.**

3.2.2 Turnen: Bewertungstabellen

Die in der „Handreichung - Teil 1“ zum Lehrplan Sport S II vorliegenden Bewertungstabellen für die Sportart Turnen wurden um eine Reihe von Turnelementen ergänzt; teilweise wurde die Bewertung einzelner Elemente geändert. Die Gründe dafür sind folgende:

1. Schülerinnen und Schülern soll eine erweiterte Übungsauswahl angeboten werden.
2. Der Schwierigkeitsgrad der einzelnen Turnelemente ist nun genau festgelegt, um eine genauere Einschätzung der Schwierigkeit zu ermöglichen.

Die Tabellenwerte sind für Grundkurse empfohlen und für Leistungskurse verbindlich.

Bei der Wahl der Geräte für die Abiturprüfung im Leistungsfach Sport gelten die in dem „Rundschreiben zur Abiturprüfungsordnung – Leistungsfach Sport“ aufgeführten Bedingungen.

BEWERTUNGSTABELLE TURNEN - JUNGEN

	Boden	Barren	Reck	Sprung (Geräthöhe mind.1,20 m)	Großtrampolin
04 bis 06	<ul style="list-style-type: none"> • Rolle vw. (05) • Rolle vw. und Streck- sprung mit ½ Dr. (06) • Rolle rw. in Hockstand (06) 	<ul style="list-style-type: none"> • Kehre (05) • Wende (06) • Schwingen mit Aufgrät- schen vorn u. Abfedern von den Holmen (06) 	<ul style="list-style-type: none"> • Hockwende (Stützreck) (05) • Vorschung und Rück- schwung im Hang (05) • Unterschung als Abgang vom Stützreck (06) • Hangkehre (06) 	<u>Kasten quer</u> <ul style="list-style-type: none"> • Flanke (05) • Hocke (06) 	<ul style="list-style-type: none"> • Hocksprung (05) • Grätschwinkelsprung (06)
07 bis 09	<ul style="list-style-type: none"> • Rolle rw. in den Grätsch- stand (07) • Rolle rw. in den Hock- stand u. Strecksprung (07) • Rad re. oder li. (08) • Flugrolle (hüfthoch) (09) • Standwaage vl. o. sl. (09) • 2x Rad re. oder li. (09) • Strecksprung mit 1/1 Dr. (09) 	<ul style="list-style-type: none"> • Rolle vw. a. d. Grätschsitz in den Grätschsitz (07) • Kehre mit ½ Drehung (07) • Fechterflanke (08) • Hohe Wende (09) • Oberarmstand aus dem Grätschsitz (09) • Schwingen durch den Beugestütz in den Streck- stütz (09) 	<ul style="list-style-type: none"> • Hüftaufschwung am schul- terhohen Reck (08) • Mühlumschwung vw. (08) • Hüftumschwung vl. rw. (09) • Unterschung aus dem Stütz (09) • Flanke (Stützreck) (09) • Mühlumschwung rw. (09) 	<u>Kasten quer</u> <ul style="list-style-type: none"> • Handstützüberschlag zur gestreckten Rückenlage auf dem Mattenberg (08) • Grätsche (09) 	<ul style="list-style-type: none"> • Bücksprung (07) • Sitzsprung (07) • Sitzsprung mit ¼ Salto vw. zur Bank (08) • Fußsprung mit ½ Schraube (08) • Fußsprung mit ½ Schraube zum Sitz (09) • Banksprung mit ¾ Salto vw. gebückt zur Sitzlan- dung (09)
10 bis 12	<ul style="list-style-type: none"> • Rolle vw. und Streck- sprung mit 1/1 Dr.(10) • Radwende (10) • Radwende und Streck- sprung (11) • flüchtiger Handstand mit Abrollen (11) • einarmiges Rad mit Stütz auf 2. Arm (11) • Rad re.-1/2 Dr. des Ober- körpers - Rad li. (11) • Handstand (2 sec) (12) • Flugrolle (brusthoch) (12) • eingesprungenes Rad (12) 	<ul style="list-style-type: none"> • Kippe zum Grätschsitz (10) • Schwingen in den Ober- armstand (11) • Wendekehre (11) • Rolle vw. aus dem Ober- armstand (12) • Schwungstemme vw. zum Grätschsitz (12) • Kreishockwende am Hol- menende (12) • Beugestützhüpfen (12) 	<ul style="list-style-type: none"> • Hüftaufschwung am reich- hohen Reck (10) • Rückschwung im Kamm- griff und Umspringen in Ristgriff (10) • Unterschung mit ½ Drehung (11) • Abwerfen aus dem Stütz in den Hang (11) • Hüftaufschwung am sprunghohen Reck (12) • Hüftumschwung vl. vw. (12) 	<u>Kasten längs</u> <ul style="list-style-type: none"> • Grätsche (10) <u>Kasten quer</u> <ul style="list-style-type: none"> • Bücke (11) • Handstützüberschlag mit Minitramp und Kastenhö- he 1,40m (11) • Handstützüberschlag (12) <u>Pferd längs</u> <ul style="list-style-type: none"> • Grätsche (12) 	<ul style="list-style-type: none"> • Rückensprung (11) • Sitzsprung ½ Schraube zur Sitzlandung (11) • Fußsprung mit ½ Schraube zur Sitzlandung (11) • Fußsprung mit 1/1 Schrau- be (12) • Bauchsprung (12)

BEWERTUNGSTABELLE TURNEN - JUNGEN

	Boden	Barren	Reck	Sprung (Geräthöhe mind.1,20 m)	Großtrampolin
13 bis 15	<ul style="list-style-type: none"> • Rolle rw. durch d. flücht. Handstand (13) • Handstützüberschlag vw. (15) • Schrittüberschlag (15) • Spagat (15) • Salto vw. mit Brett u. Niedersprungmatte(n) zum Stand (15) • gedrückter Handstand aus Grätsch- od. Hockstand (15) • Felgrolle rw. durch. den. flücht. Handstand (15) • Handstand m. 1/1 Dr. (15) 	<ul style="list-style-type: none"> • Schwungstemme rw. (13) • Oberarmkippe (15) • Rolle rw. in den Oberarmhang (15) • Rolle vw. mit Schwungstemme rw. (15) • Schwungstemme vw. (15) • Kreishockwende in der Holmenmitte (15) 	<ul style="list-style-type: none"> • Hocke aus dem Stütz - am schulterhohen Reck (12) • - am reichhohen Reck (13) • - am Hochreck (15) • Kippe: Ristgriff (15) • Vorschwing im Ristgriff und Umspringen in Kammgriff (15) 	<u>Pferd längs / Sprungtisch</u> <ul style="list-style-type: none"> • Hocke angeschwebt über der Waagrechten (15) • Handstützüberschlag (mit Minitramp und Höhe des Pferdes mind. 1,40 m) (15) 	<ul style="list-style-type: none"> • Sitzsprung mit 1/1 Schraube zur Sitzlandung (13) • Fußsprung mit 1½ Schraube (15) • Rückensprung ½ Schr. zur Rückenlandung (15) • Salto vw. gehockt (15) • Salto rw. gehockt (15)
16 bis 18	<ul style="list-style-type: none"> • Schweizer Handstand (18) • Handstützüberschlag rw. (Flick-Flack) (18) • Schrittüberschlag – Handstützüberschlag vw. als Verbindung (18) • Salto vw. (18) • Salto rw. (18) • freies Rad (18) 	<ul style="list-style-type: none"> • Fallkippe (16) • Laufkippe (18) • Schwebekippe (18) • Unterschwing (18) • Rolle rw. in den Stütz (18) • Schwingen zum Handstand (18) • Kreishockwende mit ½ Drehung (18) • Kreisbücke (18) 	<ul style="list-style-type: none"> • Kippe mit - Kammgriff (16) • - Zwiagriff (16) • Rückfallkippe (18) • Freie Felge zum Hang (je nach Höhe 15 -18) • Riesenfelgaufschwung (18) • Riesenfelgumschwung (18) • Schwungstemme rw (18) • Grätsche o. Bücke (18) • Salto rw. (Abgang) (18) 	<u>Pferd längs / Sprungtisch</u> <ul style="list-style-type: none"> • Bücke (17) • Handstützüberschlag (18) • Bücküberschlag (18) 	<ul style="list-style-type: none"> • Fußsprung mit 2/1 Schrauben (18) • Salto vw. gebückt (18) • Salto rw. gebückt oder gestreckt (18)

- Bei der Wahl der Geräte für die Abiturprüfung im LF Sport gelten die in dem Rundschreiben zur Abiturprüfungsordnung – LF Sport aufgeführten Bedingungen.

BEWERTUNGSTABELLE TURNEN - MÄDCHEN

	Boden	Stufenbarren (Mehrzweckbarren)	Stufenbarren (Spannbarren) / Reck	Schwebebalken (1,20 m)*	Sprung (Geräthöhe mind.1,20 m)
04 bis 06	<ul style="list-style-type: none"> • Rolle vw. (05) • Rolle vw. und Streck- sprung ½ Dr. (06) • Rolle rw. in den Hock- stand (06) 	<ul style="list-style-type: none"> • Aufstemmen am oberen Holm mit Einsatz beider Beine (06) • Vorschwing, Anlegen am unteren Holm, Rück- schwung (06) 	<ul style="list-style-type: none"> • Vorschwing, Anlegen am unteren Holm, Rückschwung (06) 	<ul style="list-style-type: none"> • Strecksprung am Ort (05) • Hocksprung (Abgang) (05) • ½ Dr. im Ballenstand (05) • Sprung in d. Stütz aus dem Seitstand vl, Überspreizen mit ¼ Dr. (Aufgang) (06) 	<u>Kasten/Pferd quer</u> <ul style="list-style-type: none"> • Flanke (05) • Hockwende (06)
07 bis 09	<ul style="list-style-type: none"> • Rolle rw. - in d. Grätschstand (07) - in d. Hockstand und Strecksprung (07) • Rad rechts od. links (08) • Aufschwung in den flücht. Handstand (08) • 2x Rad rechts oder links als Verbindung (09) • Standwaage vl. o. sl. (09) • Flugrolle (hüfthoch) (09) • 1/1 Drehung auf 1 Bein (09) 	<ul style="list-style-type: none"> • Aufstemmen am oberen Holm mit Einsatz eines Beines (07) • aus dem Sitz auf dem unte- ren Holm → Vor- schwung mit ½ Drehung zum Hang (08) • Schraubenspreizen (08) • Hüftaufschwung mit Fuß- stütz am unt. Holm (08) • Hüftumschwung vl. rw. (09) • Mühlumschwung (09) 	<ul style="list-style-type: none"> • Durchhocken eines Beines (07) • Hüftumschwung vl. rw. (09) • Mühlumschwung (09) • Unterschwing aus dem Stand mit ½ Dr. am unteren Holm (09) • Hüftaufschwung mit Schwungbeineinsatz am unt. Holm (schulterhoch) aus dem Stand (09) • Durchbücken eines Beines (09) 	<ul style="list-style-type: none"> • Rückschwung aus dem Grätschsitz (07) • Sprungaufgänge mit beid- händ. Stütz (z. B. Hock- wende a.d. Balken) (07) • Grätschwinkelsprung (Ab- gang) (08) • Sprungaufgänge mit ein- händigem Stütz (08) • ½ Dr. auf einem Bein mit Spielbeinveränderung (08) • Pferdchensprung (08) • Hocksprung (09) 	<u>Kasten/Pferd quer</u> <ul style="list-style-type: none"> • Hocke mit Anschweben bis zur Waagrechten (09) • Handstützüberschlag vw. zur gestreckten Rücken- lage auf dem Mattenberg (09) • Grätsche (09)
10 bis 12	<ul style="list-style-type: none"> • Radwende (10) • Radwende und Streck- sprung (11) • flüchtiger Handstand mit Abrollen (11) • Handstand m. ½ Dr. (11) • Rad re. - ½ Dr. des Ober- körpers - Rad li. (11) • einarmiges Rad mit Stütz auf dem 2. Arm (12) • eingesprungenes Rad (12) • Handstand (2 sec) (12) 	<ul style="list-style-type: none"> • Hohe Wende (10) • Unterschwing a. d. Stütz vl am unt. o. ob. Holm (10) • Hüftaufschwung a. d. Ab- federn am unt. Holm (11) • Mühlaufschwung (12) • Hüftumschwung vorlings vorwärts (12) 	<ul style="list-style-type: none"> • Unterschwing a. d. Stütz vl am unt. o. ob. Holm (10) • Hüftaufschwung a. unt. Holm (schulterhoch) aus d. beid- beinigen Stand (11) • Mühlaufschwung (12) • Hüftumschwung vl. vw. (12) • Sohlwellenabgänge (12) • aus d. Stand a. d. unt. Holm Angrätschen a. d. ob. Holm u. Unterschw. i. d. Stand (12) • Durchhocken a.d. Stütz vl in den Sitz (12) 	<ul style="list-style-type: none"> • Strecksprung mit Doppel- wechsel der Beine (10) • Schersprung (11) • Schrittsprung (12) • Sprung mit ½ Drehung (12) • Standwaage (12) • Radwende als Abgang (12) 	<u>Kasten längs</u> <ul style="list-style-type: none"> • Grätsche (10) <u>Kasten/Pferd quer</u> <ul style="list-style-type: none"> • Hocke mit Anschweben über der Waagrechten (11) • Bücke (12)

BEWERTUNGSTABELLE TURNEN - MÄDCHEN

	Boden	Stufenbarren (Mehrzweckbarren)	Stufenbarren (Spannbarren) / Reck	Schwebebalken (1,20 m)*	Sprung (Geräthöhe mind.1,20 m)
13 bis 15	<ul style="list-style-type: none"> • Rolle rw. durch d. flüchtigen Handstand (13) • Handstand aus dem Kniestand (13) • Bogengang (14) • Handstützüberschlag vw. (15) • Schritzüberschlag vw.(15) • Spagat (15) • Salto vw. mit Brett und Niedersprungmatte(n) zum Stand (15) • gedrückter Handstand aus Grätsch- oder Hockstand (15) • Felgrolle rw. durch den flücht. Handstand (15) • Handstand m. 1/1 Dr. (15) 	<ul style="list-style-type: none"> • Aufhocken aus dem Stütz am unteren Holm (13) • Kippaufschwung rl vw (Wolkenschieber) (15) • Liegehangkippe (15) • Handstützüberschlag aus dem Liegehang am oberen Holm mit Griff am unteren Holm (15) 	<ul style="list-style-type: none"> • Aufhocken aus dem Stütz am unteren Holm mit Weiterturnen am oberen Holm (13) • Sohlwellenumschwung (13) • Hocke als Abgang über den unteren Holm (13) • Kippaufschwung rücklings vorwärts (Wolkenschieber) (15) • Kippumschwung (15) • Hocke als Abgang über den hohen Holm (15) • Unterschwingung über den unteren Holm (15) 	<ul style="list-style-type: none"> • Sprungaufgang ohne Stütz der Hände (15) • ganze Drehung auf einem Bein (15) • Handstützüberschlag als Abgang (15) 	<p><u>Kasten längs / Sprungtisch</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Hocke (15) <p><u>Kasten / Pferd quer</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Handstützüberschlag (15)
16 bis 18	<ul style="list-style-type: none"> • Schweizer Handstand (18) • Handstützüberschlag rw. (Flick-Flack) (18) • Schritzüberschlag vw. – Handstützüberschlag vw. als Verbindung (18) • Salto vw. (18) • Salto rw. (18) • freies Rad (18) 	<ul style="list-style-type: none"> • Laufkippe (18) • Schwebekippe (18) 	<ul style="list-style-type: none"> • Laufkippe (18) • Schwebekippe (18) • Langhangkippe (18) • Fallkippe (18) • Salto rw als Abgang (18) 	<ul style="list-style-type: none"> • Spagat (17) • flüchtiger Handstand (17) • Aufrollen (18) • Rolle vorwärts (18) • Rad (18) • Bogengang (18) • Salto als Abgang (18) 	<p><u>Pferd quer</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Bücküberschlag (18) <p><u>Kasten längs / Sprungtisch</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Handstützüberschlag mit Minitrampolin (18)

- Bei Schwebebalkenhöhe 80 cm werden alle Elemente drei MSS-Punkte niedriger eingestuft als bei Balkenhöhe 1,20 m.
- Die Bewertung der Sprünge für Schülerinnen am Großtrampolin entspricht der Bewertung für Schüler an diesem Gerät.
- Bei der Wahl der Geräte für die Abiturprüfung im LF Sport gelten die in dem Rundschreiben zur AbiPr - LF Sport aufgeführten Bedingungen.

Bewertung von Turnübungen im Grund- und Leistungsfach Sport

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 vom Fachprüfungsausschuss Abitur-LF Sport) eingeschätzt.

Werden schwierige Elemente flüssig aneinandergereiht (**Phasenverschmelzung**), so kann das den Grad der Schwierigkeit steigern. 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 bis zu 6 Punkten möglich.

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

Der ermittelte Punktwert entspricht der Note für die geturnte Übung ausgedrückt in MSS-Punkten.

Misslingt die Übung, so kann diese einmal wiederholt werden. In diesem Fall zählt allerdings nur der zweite Durchgang.

Beim Sprung haben die Prüflinge zwei Versuche, wobei auch unterschiedliche Sprünge ausgewählt werden dürfen. Der höher bewertete Sprung geht in die Gesamtwertung ein.

Die Höhe des Sprunggeräts beträgt mindestens 1,20 m; den Abstand zwischen Absprunghilfe und Sprunggerät legen die Prüflinge selbst fest.

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

Eine selbst erarbeitete **Bewegungskomposition** aus den Bereichen Gymnastik oder Tanz zählt wie eine Übung im Gerätturnen.

Bei Jungen und Mädchen muss sowohl in der Halbjahresprüfung als auch im Abitur **mindestens eine Übung an einem Hang- oder Stützgerät** (Jungen: Barren oder Reck, Mädchen: Stufenbarren oder Reck) bewertet werden.

Im Gesamtergebnis eines Mehrkampfes haben die an den einzelnen Geräten ermittelten Werte gleiches Gewicht. Überpunkte an einzelnen Geräten können verrechnet werden.

Das Gesamtergebnis im turnerischen Mehrkampf kann maximal 15 MSS-Punkte betragen.

4 Anhang: Literaturhinweise

4.1 Hockey

BUCHER, W. / WICK, G.:

1016 Spiel- und Übungsformen für Sportarten mit Zukunft. 3., erw. Aufl., Schorndorf 2001.

HÄNEL, R. u. a.:

Feld- und Hallenhockey. Aachen 2001.

4.2 Badminton

DEUTSCHER BADMINTON-VERBAND (HRSG.):

Badminton. Satzung, Ordnungen, Spielregeln 2004/2005. Aachen 2004.

FISCHER, U. U. A.:

Sportiv Badminton. Kopiervorlagen für den Badmintonunterricht. 2., überarb. Aufl., Leipzig 2000.

KLÖCKNER, W.:

Handlungsregulation im Sportspiel Badminton. Aachen 1993.

KNUPP, M.:

1011 Spiel- und Übungsformen im Badminton. 7., unv. Aufl., Schorndorf 2001.

LSB NORDRHEIN-WESTFALEN (HRSG.):

Rahmentrainingskonzeption für Kinder und Jugendliche im Leistungssport, Bd. 13: Badminton. Frankfurt 1999.

NÖLTING-ELVERT, H.:

Badminton. Düsseldorf 1988.

SCHWAB, C.:

Badminton für Einsteiger. Technik, Taktik, Trainingstipps. Das Handbuch. 3. Aufl., München 2004.

ZINGG, C.:

Badminton. "Alles Clear?" Schlagschule, Laufschiule und Spielschule des Badminton. Bern 1995.

4.3 Tennis

DEUTSCHER TENNIS-BUND (HRSG.):

Tennis-Lehrplan, Band 1. Technik und Taktik. 7., völlig neu bearbeitete Auflage, München 1995.

DEUTSCHER TENNIS-BUND (HRSG.):

Tennis-Lehrplan, Band 2. Unterricht und Training. 7., völlig neu bearbeitete Auflage, München 1996.

HORSCH, R. / HEINICKE, K.:

Sportiv Tennis. Kopiervorlagen für den Tennisunterricht. Leipzig 2000.

4.4 Tischtennis

HORSCH, R.:

Sportiv Thema: Öffnung des Sportunterrichts. Leipzig 2001.

HORSCH, R.:

Sportiv Tischtennis. Kopiervorlagen für den Tischtennisunterricht. Leipzig 1997.

HORSCH, R.:

Öffnung des Sportunterrichts im Tischtennis. Donauwörth 2005.

TISCHTENNIS-VERBAND NIEDERSACHSEN E.V.:

Zensieren im Tischtennis. Hannover o. J.

4.5 Judo

KLOCKE, U.:

Judo lernen. 8. bis 5. Kyu. Offizielles Lehrbuch des Deutschen Judo Bundes. 8. Aufl., Bonn 2003.

KLOCKE, U.:

Judo anwenden. 4. bis 1. Kyu, Band 2. Offizielles Lehrbuch des Deutschen Judo Bundes. 5. Aufl., Bonn 2003.

SIGMUND, R.:

Anfängermethodik und neue Prüfungsordnung für Übungsleiter. Herausgeber: Hessischer Judo-Verband. o. O. u. o. J.

4.6 Rudern

FRITSCH, W.:

Handbuch für den Rudersport. Training, Kondition, Freizeit. 4., überarb. Aufl., Aachen 2006.

4.7 Skilauf

DEUTSCHER VERBAND FÜR DAS SKILEHRWESEN (HRSG.):

Skilehrplan Band 1, Ski alpin. München 1999.

DEUTSCHER VERBAND FÜR DAS SKILEHRWESEN (HRSG.):

Skilehrplan Band 3, Kinderskilauf. München 1995.

DEUTSCHER VERBAND FÜR DAS SKILEHRWESEN / INTERSKI DEUTSCHLAND (HRSG.):
Skilehrplan Basic. München 2001.

DEUTSCHER VERBAND FÜR DAS SKILEHRWESEN / INTERSKI DEUTSCHLAND(HRSG.):
Skilehrplan Style. München 2001.

DEUTSCHER VERBAND FÜR DAS SKILEHRWESEN (HRSG.):
Technik- und Methodik-Leitfaden. Planegg 2004.

DEUTSCHER SKIVERBAND (HRSG.):
Unterrichts-Tipps für Skilehrer und Übungsleiter. Planegg 2002.

DEUTSCHER SKIVERBAND (HRSG.):
DSV-Lehrbriefe. Schriftenreihe Heft 5. Planegg 2002.

DEUTSCHER SKIVERBAND (HRSG.):
Schneesport an Schulen. Schriftenreihe Band 2. Planegg 2004.

KEMMLER, J.:
Richtig Carven. München 2000.

4.8 Klettern

HOCHHOLZER, T., EISENHUT, A.:
Sportklettern. München 1993.

KLEIN, P.:
Naturerlebnis Felsklettern. Didaktik und Methodik einer Natursportart. Pädagogisches Zentrum Bad Kreuznach 1999.

KLEIN, P.:
Klettertechnik, Sicherungstechnik, Taktik, Psyche, Kursmethodik. 2000 (beim Autor).

KÖSTERMEYER, G. (HRSG.):
Sportklettern. Technik- und Taktiktraining. München 1997.

KÜMIN, CH., KÜMIN, M., LIETHA, A.:
Sportklettern - Einstieg zum Aufstieg. Bern 1997.

NEUMANN, U.:
Lizenz zum Klettern. 2., erw. Aufl., Köln 2001.

SCHMIED, J., SCHWEINHEIM, F.:
Sportklettern. München 1996.

SCHUBERT, P. (HRSG.):
Alpin-Lehrplan. Band 5. Sicherheit am Berg. München 1999.

STÜCKL, P., SOJER, G.:
Bergsteigen. München 1999.

WINTER, S.:

Sportklettern mit Kindern und Jugendlichen. München 2000.

4.9 Snowboarding

DEUTSCHER SKIVERBAND (HRSG):

DSV Snowboard Lehrplan. München 1995.

DEUTSCHER VERBAND FÜR DAS SKILEHRWESEN (HRSG):

Lehrplan Snowboarding. München 1998.

DEUTSCHER VERBAND FÜR DAS SKILEHRWESEN / INTERSKI DEUTSCHLAND (HRSG):

Skilehrplan Basic. München 2001.

DEUTSCHER VERBAND FÜR DAS SKILEHRWESEN / INTERSKI DEUTSCHLAND (HRSG):

Skilehrplan Style. München 2001.

DEUTSCHER VERBAND FÜR DAS SKILEHRWESEN / INTERSKI DEUTSCHLAND (HRSG):

Snowboard Lehrplan. München 2003.

4.10 Step-Aerobic

BRAUN, S.:

Themenorientierter Fitnesskurs: Förderung der physischen Grundeigenschaften durch Step-Aerobic unter besonderer Berücksichtigung der Methodenkompetenz in einem Grundkurs Sport der Jahrgangsstufe 11 eines Gymnasiums. Unveröffentlichte Examensarbeit. Kaiserslautern 2004.

DUWENBECK, R. U. DEDDENS, E.:

Das Fitness-Studio in der Turnhalle. Mülheim a. d. Ruhr 2003.

KLEIN, U.:

Mit dem elastischen Trainingsband im Fitnessstudio Sporthalle. Lehrhilfen für den Sportunterricht, 51 (8), S. 1-9. Schorndorf 2002.

MERTENS, M.:

Step-Aerobic als Fitness-Training für Schulklassen & Gruppen. Mülheim an der Ruhr 2003.

PAHMEIER, I., NIEDERBÄUMER, C.:

Step-Aerobic. Fitnessstraining für Schule, Verein und Studio. Aachen 2000.