

Kursprofile Qualifikationsphase - Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

Kursprofil 1: Spielen in Regelstrukturen – Basketball und Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 48 f.):

- Vertiefender inhaltlicher Kern: **Basketball** (Mannschaftsspiele)
- Alternative Sportspiel-Variante **Streetball**
- Spiel, das in unserem Kulturkreis nicht fest installiert ist: **Smolball**

Im Bewegungsfeld „**BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 44 f.):

- Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von **Sprung** und **Wurf/Stoß**
- Formen ausdauernden Laufens: **Mitteldistanzläufe**
- Alternative **leichtathletische Bewegungsformen** oder Wettbewerbe

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
Q 1.1 (ca. 57 Std.)	UV 1 ca. 15 -18 Stunden	Mit Überzahl zum Erfolg kommen (Basketball / Smolball). <ul style="list-style-type: none"> • Einfache Angriffsstrategien spielerisch in Überzahl erlernen • Anwendung von Angriffstechniken unter vereinfachten Spielbedingungen anwenden lernen
	UV 2 ca. 15-18 Stunden	Im 1-1 erfolgreich spielen. (Basketball). <ul style="list-style-type: none"> • Vertiefung von Grundtechniken in Angriff und Verteidigung • Erlernen individualtaktischer Handlungskompetenz
	UV 3 ca. 18 - 20 Stunden	Kreativ und normiert in Höhe und Weite springen – Bewegungen erfinden und normierte Bewegungen lernen <ul style="list-style-type: none"> • Alternative Sprungwettbewerbe entwickeln und kennenlernen (Stabweitsprung, Laufsprungwettbewerbe) • Normierte Sprungdisziplinen kennenlernen (Dreisprung, Hochsprung, Stabhochsprung)
	Freiraum	<ul style="list-style-type: none"> • ca. 1-7 Stunden
Q 1.2	UV 4	Angreifen in der Kleingruppe im 2-2 und 3-3 (Basketball / Smolball)

Kursprofile Qualifikationsphase - Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

(ca. 62 Std.)	ca. 15-20 Stunden	<ul style="list-style-type: none"> • Vertiefung von Kleingruppentaktik in Angriff • Erlernen kleingruppentaktischer Handlungskompetenz • Alternative Sportspielvariante: Streetball
	UV 5 ca. 15-20 Stunden	Wie verteidigen wir richtig im Team? Vom 2-2 im Basketball zum 3-3. <ul style="list-style-type: none"> • Vertiefung von Kleingruppentaktik in Verteidigung • Erlernen kleingruppentaktischer Handlungskompetenz • Alternative Sportspielvariante: Streetball
	UV 6 ca. 10-12 Stunden	Wie kann ich weiter Werfen und Stoßen? <ul style="list-style-type: none"> • Von der Biomechanik zur Technik. Die Vernetzung von biomechanischen Prinzipien im Speer, Diskus, Schleuderball und Kugelstoßen erleben und verbinden.
	UV 7 ca. 8-10 Stunden	Smarte Ausdauerschulung <ul style="list-style-type: none"> • Mit dem Smartphone gesund und ausdauernd laufen lernen
	Freiraum	<ul style="list-style-type: none"> • ca. 9-14 Stunden
Q 2.1 (ca. 57 Std.)	UV 8 ca.12-15 Stunden	Einen Mehrkampf im Werfen und Stoßen vorbereiten und durchführen <ul style="list-style-type: none"> • Einstellen und Vorbereitung auf einen Mehrkampf in den Wurfdisziplinen. • Mehr als nur Technik: Mit Krafttraining vorbereiten
	UV 9 ca. 15-20 Stunden	Schnell und ausdauernd laufen <ul style="list-style-type: none"> • Periodisierung und Trainingswissenschaftliche Vorbereitung
	UV 10 ca. 15-20 Stunden	Im 5-5 angreifen. Wie nutzen wir den Raum und kreieren Würfe für unsere Mitspieler? <ul style="list-style-type: none"> • Setplay - Systematisches Angriffsspiel im Basketball • Vom Fastbreak zum Setplay (Basketball / Smolball)
	Freiraum	<ul style="list-style-type: none"> • ca. 12-15 Stunden
Q 2.2 (ca.36 Std.)	UV 11 ca. 12-15 Stunden	Mannschaftstaktische Verteidigung im 5-5 <ul style="list-style-type: none"> • Gruppentaktische Verteidigung und deren Effekte auf das Offensivverhalten. (Basketball / Smolball)
	UV 12 ca. 12-15 Stunden	Spielen und Trainieren wie die Profis. Mannschaftstaktische Überlegung vom 3-3 bis 5-5. <ul style="list-style-type: none"> • Gruppentaktische Vorbereitung auf die Prüfungsspiele mit dem Ziel der Leistungsstabilisierung und -maximierung
	Freiraum	<ul style="list-style-type: none"> • ca. 4-10 Stunden

Kursprofile Qualifikationsphase - Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

Kursprofil 2: Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

Im Bewegungsfeld „**Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste**“ (BF/SB6) wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 51 ff.):

- Gymnastik
- Tanz
- Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 41 f.):

- Mannschaftsspiele (Volleyball)
- Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (Beachvolleyball)

Quartale	Lauf. UV	Thema und Zeitbedarf
Q 1.1 (ca. 57 Stunden)	UV 1 ca. 12-15 Stunden	Step-Aerobic – Bewegungen gestalten und erleben Imitatives Erlernen einer Step-Aerobic-Choreographie, Entwicklung und Präsentation einer ersten Choreographie auf Grundlage eines Gestaltungskriteriums (z. B. Zeit oder Dynamik).
	UV 2 ca. 15-18 Stunden	Volleyball – Verbesserung technischer Fertigkeiten und taktischer Grundlagen für das Volleyballspiel (oberes und unteres Zuspiel, Aufschlag von unten und Rotation im Spiel 6 gegen 6)
	UV 3 ca. 12-15 Stunden	Bewegungstheater – Entwicklung, Präsentation und Evaluation einer Bewegungskomposition unter Anwendung einzelner Gestaltungskriterien sowie unter Hinzunahme und Bewertung eigener Kriterien.
	Freiraum	ca. 9-18 Stunden
Q 1.2 (ca. 62 Stunden)	UV 4 ca. 10-12 Stunden	Körperbildung – Kreatives Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht und/oder unter Zuhilfenahme von Geräten
	UV 5 ca. 8-10 Stunden	Anspannung und Entspannung – den Körper bewusst wahrnehmen (Yoga, Pilates, Traumreisen, progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen)
	UV 6	BallKoRobics –

Kursprofile Qualifikationsphase - Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

	ca. 10-12 Stunden	Präsentation und Beurteilung einer BallKoRobics-Choreographie unter besonderer Berücksichtigung der Gestaltungskriterien Raum sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Aerobic-Schritte in Kombination mit Arm-Ball-Bewegungen
	UV 7 ca. 8-10 Stunden	Beachvolleyball – von der Halle in den Sand Erprobung einer bereits institutionalisierten Sportspielvariante unter Akzentuierung der positiven Aspekte von Sport, um die Motivation für ein lebenslanges Sporttreiben zu festigen
	Freiraum	ca. 15-20 Stunden
Q 2.1 (ca. 54 Stunden)	UV 8 ca. 10-12 Stunden	Angeleitetes Tanztraining – Erlernen von Grundtechniken und- schritten und einer vorgegeben Choreographie (Tanzstile: z. B. Hiphop, Jazz, Modern o.ä.)
	UV 9 ca. 15-18 Stunden	Volleyball –Angriffsschlag, Block und Aufschlag von oben – Erlernen individualtechnischer Fertigkeiten unter Berücksichtigung taktischer Aspekte
	UV 10 ca. 10-12 Stunden	Entwickeln einer Partnerchoreographie unter Einbindung eines imaginären Alltagsgegenstandes und unter Berücksichtigung mehrerer Gestaltungskriterien
	Freiraum	ca. 8-12 Stunden
Q 2.2 (ca. 57 Stunden)	UV 11 ca. 12-15 Stunden	Volleyball – Mannschaftstaktik – Erarbeitung verschiedener Läufersysteme in Abwehr und Angriff. Erlernen individualtechnischer Elemente zur Abwehr (z. B. Japanrolle, Hechtbagger etc.)
	UV 12 ca. 15-18 Stunden	Körperbildung – Entwicklung einer körpereigenen Studie unter dem Aspekt der Mobilisierung, Dehnung oder Kräftigung bestimmter Körperpartien (z. B. Schultergürtel, ischiocrurale Muskulatur, Hüfte etc.)
	Freiraum	ca. 4-10 Stunden

Kursprofile Qualifikationsphase - Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

Kursprofil 3: Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Spiele in und mit Regelstrukturen - Sportspiele**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende **Akzentuierung** vorgenommen (vgl. KLP S. 40f):

- Mannschaftsspiele (z.B. **Basketball, Fußball**, Handball, Hockey, Volleyball)
- Partnerspiele – Einzel und Doppel (z.B. Badminton, Tennis, **Tischtennis**)
- Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Street-Variationen, Beach-Volleyball, **Flag-Football, Tchoukball, Ultimate**)

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/Bootsport/Wintersport**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende **Akzentuierung** vorgenommen (vgl. KLP S. 41f):

- Fortbewegungen auf Rädern und Rollen, z.B. Fahrradfahren, Rollschuhlaufen, **Inline-Skating**, Skateboard fahren
- Gleiten auf dem Wasser, z.B. Rudern, Segeln, Kanufahren, Segelsurfen, Wasserski
- Gleiten auf Eis und Schnee, z.B. Skifahren und Skilaufen, Snowboard fahren, Eislaufen und Eisschnelllauf

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende **Akzentuierung** vorgenommen (vgl. KLP S. 36f):

- leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von **Lauf, Sprung, Wurf/Stoß**
- Formen ausdauernden Laufens (z.B. **Jogging**, Walking, Fahrtspiele, **Orientierungslauf**)

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
Q 1.1	UV 1 ca. 15-18 Stunden	Abwehr mal anders Am Beispiel des alternativen Sportspiels Tchoukball ungewohnte Wege in der Abwehrarbeit kennenlernen und spielsituativ anwenden
	UV 2 ca. 12-15 Stunden	Fußball - Techniksche Erlernen und Anwenden der Grundtechniken Ballannahme, Ballabgabe, Dribbling und Torschuss
	UV 3 ca. 12-15 Stunden	Tischtennis im Einzel und Doppel spielen(d) lernen Verbesserung von Koordinationsfähigkeit, allgemeiner Kondition und der Spielfähigkeit im Tischtennis
	Freiraum	ca. 9-18

Kursprofile Qualifikationsphase - Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

Q 1.2	UV 4 ca. 15-18 Stunden	Hockey – eine Einführung Angeleitetes Erlernen und Anwenden der hockeyspezifischen Grundtechniken: - Grundregeln - Ballannahmetechniken - Ballabgabetechniken - Ballführung - Dribbling - Umspieltechniken (Zieher, Lupfer) - evtl. Spielformen (Überzahlsituationen)
	UV 5 ca. 10-12 Stunden	Sicher auf Rollen fahren und fallen Einführung in die Sportart Inline-Skating unter besonderer Berücksichtigung des sicheren Bewegens auf acht Rollen
	UV 6 ca. 15-18 Stunden	Fußball – Von der Technik zur Spielform In kleinen Überzahlspielformen (5:2, 6:3, 5:4 usw.) mit oder ohne Toren und Gleichzahlspielen ohne Toren (5:5, 4:4 usw.) werden die erlernten Grundtechniken gefestigt und grundlegende spieltaktische Elemente erarbeitet.
	Freiraum	Ausdauer trainieren – Der Erfolg zeigt sich langfristig Individuelle Erstellung eines Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen mit dem Ziel der langfristigen Leistungssteigerung ca.12 – 15 Stunden
Q 2.1	UV 7 ca. 15-18 Stunden	Die Erde ist eine Scheibe Das alternative Sportspiel Ultimate spielerisch kennenlernen und eigene mannschaftstaktische Handlungsmuster in Abwehr und Angriff entwickeln und im Spiel anwenden
	UV 8 ca. 12-15 Stunden	Fußball – Das <u>große</u> Finale Annäherung an das Zielspiel „5:5“ in verschiedenen Formationen und verschiedenen Abwehrgrundlagen. (Manndeckung/Raumdeckung)
	UV 9 ca. 12-15 Stunden	Up in the air Vom geschickteren Hinfallen bis zum Fosbury-Flop in der leichtathletischen Disziplin Hochsprung
	Freiraum	ca. 14-18
	UV 10	Basketball

Kursprofile Qualifikationsphase - Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

Q 2.2	ca. 12-15 Stunden	Individual- und mannschaftstaktisches Verhalten im Sportspiel Basketball
	UV 11 ca. 12-15 Stunden	Football ohne Körperkontakt – FlagFootball Grundfertigkeiten und –fähigkeiten des Sportspiels American Football erlernen
	Freiraum	ca. 4-10

Kursprofil 4: Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Ringern und Kämpfen – Zweikampfsport**“ (BF/SB9) wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 51 ff.):

- Zweikampfform mit direktem Körperkontakt (Judo)
- Zweikampfform ohne direkten Körperkontakt (Taekwondo & Karate)

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Bewegen an Geräten – Turnen**“ (BF/SB5) wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 39 f.):

- Normengebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätebahnen
- Normengebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätekombinationen
- Turnerische Partner- und Gruppengestaltung

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen, um entsprechende Rückschlagspiele anzubieten (vgl. KLP S. 41 f.):

- Partnerspiele – Einzel und Doppel (Badminton & Tischtennis)
- Mannschaftsspiele (Volleyball)

Kursprofile Qualifikationsphase - Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
Q 1.1 (ca. 57 Stunden)	UV 1 Zeitumfang: ca. 10 Stunden	Parcours und Akrobatik - Die Einstieg über die Trendsportart Parcours ermöglicht die Heranführung an turnerische Bewegungen und an ein sicheres (Ab-)Rollen auf der Matte. Gemeinsame Akrobatikübungen fördern das Gruppengefühl, verantwortungsbewusstes Kooperieren und Körperspannung. <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsfeld: Bewegen an Geräten – Turnen (BF/SB5) • Pädagogischer Perspektive: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)
	UV 2 Zeitumfang: ca. 26 Stunden	Judo – Vom sicheren Halten, Werfen und Fallen zum Bodenkampf. <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsfeld: Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport (BF/SB9) • Pädagogischer Perspektive: Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E)
	UV 3 Zeitumfang: ca. 13 Stunden	Bodenturnen – Verbindung von Einzelelementen (Rollen, Rad, Kopfstand, Sprünge – optional: Felgrolle, Handstand-Überschlag) zu einer Bodenkür. <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsfeld: Bewegen an Geräten – Turnen (BF/SB5) • Pädagogischer Perspektive: Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten (B)
	Freiraum	ca. 7 Stunden
Q 1.2 (ca. 62 Stunden)	UV 4 Zeitumfang: ca. 20 Stunden	Judo – Die Bedeutung des Standkampfes gewinnt an Bedeutung. Zudem wird der verantwortungsbewusste Umgang mit Aufgabetechniken (Hebel- und Würgegriffe) vermittelt. <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsfeld: Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport (BF/SB9) • Pädagogischer Perspektive: Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E)
	UV 5 Zeitumfang: ca. 10 Stunden	Sprung (Turnen) – Die SchülerInnen erlernen unterschiedliche Sprünge über den Bock, Kasten sowie das Pferd (vom Sprungbrett oder Trampolin) und schätzen eventuelle Risiken ein. <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsfeld: Bewegen an Geräten – Turnen (BF/SB5) • Pädagogischer Perspektive: Etwas wagen und verantworten (C)
	UV 6	Badminton –

Kursprofile Qualifikationsphase - Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

	Zeitumfang: ca. 20 Stunden	Badminton als Partner- und Doppelspiel erlernen. <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsfeld: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (BF/SB7) • Pädagogischer Perspektive: Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E)
	Freiraum	ca. 12 Stunden
Q 2.1 (ca. 57 Stunden)	UV 7	Tischtennis - Tischtennis als Partner- und Doppelspiel erlernen. <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsfeld: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (BF/SB7) • Pädagogischer Perspektive: Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E)
	Zeitumfang: ca. 32 Stunden	
	UV 8	Selbstverteidigung – Verhalten in Notwehrsituationen. <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsfeld: Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport (BF/SB9) • Pädagogischer Perspektive: Etwas wagen und verantworten (C) • Zeitumfang: ca. 8 Stunden
	UV 9	Reck - Die SchülerInnen erlernen Einzelelemente (Aufschwung, Kippe, Umschwung & Abgang) und verbinden diese zu einer Kür. <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsfeld: Bewegen an Geräten – Turnen (BF/SB5) • Pädagogischer Perspektive: Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten (B)
	Zeitumfang: ca. 10 Stunden	
	Freiraum	ca. 7 Stunden
Q 2.2 (ca. 34 Std.?)	UV 10	Volleyball - Volleyball nach dem spielgemäßen Konzept vom 2:2 bis zum 5:5 erlernen (Exkurs: Beachvolleyball). <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsfeld: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (BF/SB7) • Pädagogischer Perspektive: Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E)
	Zeitumfang: ca. 10 Stunden	
	UV 11	Zweikampfsportarten ohne direkten Körperkontakt – Einblick in die Kampfkünste Karate und Taekwondo. <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsfeld: Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport (BF/SB9) • Pädagogischer Perspektive: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)
	Zeitumfang: ca. 10 Stunden	
	UV 12	Barren –

Kursprofile Qualifikationsphase - Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

	Zeitumfang: ca. 10 Stunden	Die SchülerInnen erlernen Einzelelemente (Aufgang, Schwünge, Rolle, Kopfstand & Abgang) und verbinden diese zu einer Kür. <ul style="list-style-type: none">• Bewegungsfeld: Bewegen an Geräten – Turnen (BF/SB5)• Pädagogischer Perspektive: Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten (B)
	Freiraum	ca. 4 Stunden