

## Badminton

Erfahrungs- und Lernfeld  
Lernfeldbereich  
Jahrgangsstufe  
Kurslehrer/in

Spiele  
B  
12

### Kernideen:

Die in der Sek.I erlernten Fähigkeiten (Schlagtechniken und taktische Fertigkeiten) sollen vertieft und erweitert werden. Dabei sollen verschiedene Turnierformen erprobt werden.

### Inhaltliche Schwerpunkte:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- verbessern die Grundschielarten (Clear – ÜK, UH, RH und VH; Aufschlag)
- erlernen neue Techniken (Drop, Smash)
- setzen ein taktisches Spielkonzept (Angriff, Verteidigung) im Einzel- und im Doppelspiel um
- erlernen die Spielregeln sowie fachspezifische Begriffe

### Leistungsbewertung:

- Demonstration verschiedener Techniken (Aufschlag-Clear; Aufschlag-Drop)
- Demonstration der allgemeinen und speziellen Spielfähigkeit in einer Wettkampfsituation
- Mitarbeit im Unterricht, insb. Gestaltung von Übungssituationen und von einer Erwärmung

### Unterrichtsmaterial:

### Bemerkungen:

## Tanz

Erfahrungs- und Lernfeld  
Lernfeldbereich  
Jahrgangsstufe  
Kurslehrer/in

Gymnastisches und tänzerisches Bewegen  
A  
12

### Kernideen:

Der Kurs kombiniert die sportliche mit der künstlerischen Seite des Tanzes. Er konzentriert sich dabei auf zwei unterschiedliche Bereiche aus dem Tanz: Ausdruckstanz und Improvisation.

### Inhaltliche Schwerpunkte:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- lernen sich in der Gruppe, mit einem Partner und auch einzeln spontan nach vorgegebener Musik und zu vorgegebenen Themen tänzerisch frei zu bewegen.
- entwickeln durch verschiedene Übungen u.a. aus der Schauspielschulung ihr Körper- und Bewegungsbewusstsein
- erlernen Bewegungsformen aus dem Ausdruckstanz, die an die bereits erlernten Techniken anderer Tanzarten anknüpfen, jedoch darüber hinaus führen (z.B. Berücksichtigung des „inneren“ Rhythmus, d.h. Atmung; Berücksichtigung von Stimmungen u.ä.)

### Leistungsbewertung:

- Präsentation einer gemeinsam erarbeiteten Schrittkombination
- Präsentation einer spontan zustande kommenden Bewegungsstudie in der Gruppe

### Unterrichtsmaterial:

### Bemerkungen:

## Geräteturnen

Erfahrungs- und Lernfeld  
Lernfeldbereich  
Jahrgangsstufe  
Kurslehrer/in

Turnen und Bewegungskünste  
A  
12

### Kernideen:

Die bereits erlernten turnerischen Fertigkeiten werden vielseitig weiterentwickelt. Es wird dabei an allen zur Verfügung stehenden turnerischen Geräten gearbeitet, um Bewegungsanalogien bzw. Transfers zu entwickeln/zu erfahren. Die Schülerinnen und Schüler erarbeiten gerätspezifische Kürübungen. Wissenserwerb aus allgemeinen und sportartspezifischen Lernbereichen der Sporttheorie.

### Inhaltliche Schwerpunkte:

Die Schülerinnen und Schüler

- erlernen und demonstrieren turnerspezifische Fertigkeiten (siehe Inhalte).
- trainieren dabei im Unterricht auch grundlegende motorische Fertigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination).
- gestalten eigenständig themenbezogene turnerische Bewegungen – auch rhythmisiert, tänzerisch-gymnastisch – und verbessern sie im Trainingsprozess fortwährend.
- präsentieren den kreativen und produktiven Umgang mit turnerischen Bewegungen.
- wenden Helfergriffe zur Unterstützung und Sicherung von Mitschülern und Mitschülerinnen an.
- lernen die turnerspezifische Fachsprache sowie Wettkampfbestimmungen kennen.
- verfeinern ihre Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf den eigenen Körper oder die eigenen Bewegungsmöglichkeiten (Selbstwahrnehmung) durch Erprobung vielfältiger turnerspezifischer Bewegungsaufgaben.
- analysieren turnerische Bewegungen nach vorgegebenen Kriterien (Fremdwahrnehmung) und geben gezielt Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen bzw. können Bewegungshilfen und -korrekturen umsetzen.
- entwickeln Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit innerhalb des Unterrichts.
- verhalten sich fair und übernehmen Verantwortung für sich und ihre Mitschüler/-innen.
- reflektieren die physische und psychosoziale Bedeutung des Sports im Allgemeinen, des Turnens im Speziellen als lebensbegleitende Freizeitaktivität.

### Leistungsbewertung:

- Präsentation von Kürübungen an zwei Geräten/Gerätearrangements eigener Wahl mit jeweils fünf Elementen.

**Alternativ** kann statt einer Kürübung auch ein Sprung gezeigt werden.

**Oder:** Demonstration turnerisch-akrobatischer Bewegungselemente im Rahmen einer Gestaltungsidee mit einem Partner/einer Partnerin oder in der Gruppe.

- Mitarbeit im Unterricht insbesondere im Hinblick auf die Organisation von Übungssituationen, Sichern und Helfen.
- Überprüfung theoretischer Grundkenntnisse.

### Unterrichtsmaterial:

leichte Turnschuhe/Gymnastikschuhe, Sportbekleidung

### Bemerkungen:

## Volleyball

Erfahrungs- und Lernfeld  
Lernfeldbereich  
Jahrgangsstufe  
Kurslehrer/in

Spielen  
B  
12

### Kernideen:

Aufbauend auf bereits erlernten Basisfertigkeiten (Pritschen, Baggern, Aufschlag) erlernen die Schülerinnen und Schüler (SuS) weitere sportartspezifische Techniken (Angriffsschlag, Blockvarianten, Lob, verschiedene Aufschlagstechniken). Sie erarbeiten und erproben verschiedene situationsgerechte Angriffs- und Abwehrmaßnahmen, analysieren Spielverläufe. Taktische Spielkonzepte werden situationsnah geübt. Insgesamt wird so die Spielfähigkeit im Volleyballspiel verbessert.

### Inhaltliche Schwerpunkte:

Die Schülerinnen und Schüler

- vertiefen und demonstrieren sportartspezifische Techniken (Angriffsschlag, Blockvarianten, Lob, verschiedene Aufschlagstechniken ...).
- bewältigen diese Handlungsabläufe auch in verschiedenen Spielsituationen, mit speziellen spieltaktischen Vorgaben.
- trainieren dabei im Unterricht grundlegende motorische Fertigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination).
- gewinnen Einblick in die Grundzüge taktischen Verhaltens.
- verbessern und vertiefen ihre Spielfähigkeit/ ihr taktisches Verständnis durch die eigene Gestaltung unterschiedlicher Spiel- und Übungssituationen.
- lernen die volleyballspezifische Fachsprache sowie das Regelwerk kennen und wenden beides an.
- in der Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung bzw. mit Bewegungshandlungen von Mitspielern, beobachten und analysieren sie Bewegungen und Handlungsabläufe (Selbst- und Fremdwahrnehmung, Bewegungsanalyse), um daraus Konsequenzen für eigenes Verhalten herzuleiten (Bewegungskorrekturen und ihre Umsetzung).
- entwickeln ihre Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit innerhalb wettkampfspezifischer Situationen.
- verhalten sich fair und übernehmen Verantwortung für sich, ihre Mitspieler und Mitspielerinnen.
- reflektieren die physische und psychosoziale Bedeutung von Sportspielen im Allgemeinen, dem Volleyballspiel im Speziellen als lebensbegleitende Freizeitaktivität.

### Leistungsbewertung:

- Demonstration ausgewählter Technikformen (3).
- Situations- und regelgerechte Anwendung von Techniken und Taktiken im Spiel.
- Mitarbeit, Teamentwicklung.
- Überprüfung theoretischer Grundkenntnisse.

### Unterrichtsmaterial:

Hallenschuhe, Sportkleidung

### Bemerkungen:

## Fitness

Erfahrungs- und Lernfeld  
Lernfeldbereich  
Jahrgangsstufe  
Kurslehrer/in

A  
12

### Kernideen:

In den Bereichen Koordination, Kondition und Kraft sollen unterschiedliche Möglichkeiten aufgezeigt werden, wie diese Bereiche auch eigenständig zu verbessern sind.

Sie sollen physiologisch geeignete Übungen zum Krafttraining unterschiedlicher Muskulatur kennenlernen und selbst finden. Jeder soll seine eigene Fitness einschätzen können (Fittestest) und versuchen, sie zu verbessern. Außerdem sollen muskuläre Dysbalancen aufgezeigt und Möglichkeiten zum Ausgleich dieser gefunden werden (Funktionsgymnastik). Sie werden ein allgemeines Krafttraining in Form von Stationen entwickeln.

Zur Konditionssteigerung werden unterschiedliche Methoden (z.B. Dauerläufe) bzw. Sportarten wie z.B. Spinning, RopeSkipping oder Aerobic vorgestellt. In diesem Bereich richtet sich der Kursverlauf auch nach Ihrem persönlichen Interesse. Jede Kleingruppe stellt eine „Fitnesssportart“ vor.

Unterstützend wird auch der Bereich der Koordination durch gezieltes Training miteinbezogen, da dieser Bereich die Leistungssteigerung in den beiden anderen Bereichen maßgeblich beeinflussen kann. Der Schwerpunkt liegt hier auf kleinen Spielen.

### Inhaltliche Schwerpunkte:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- lernen, ihre eigene Fitness einzuschätzen;
- sollen in Gruppenarbeit verschiedene Übungen bzw. Sportarten finden, mit denen sie ihre Fitness verbessern können und diese demonstrieren und anwenden;
- können verschiedene Muskeln durch Kraftübungen gezielt trainieren, um muskulären Dysbalancen entgegen zu wirken.

### Leistungsbewertung:

- Bewertung einer Laufleistung (z.B. Coopertest) und eines Kraftzirkels
- Fittestest
- Vorstellung einer „Fitnesssportart“ in der Gruppe
- Erarbeitung einer Kür beim RopeSkipping
- Mitarbeit im Unterricht, insb. Gestaltung von Übungssituationen

### Unterrichtsmaterial:

### Bemerkungen:

evtl. Besuch eines Fitnessstudios

## Neue Spiele (Ultimate Frisbee, Unihockey, Softball)

Erfahrungs- und Lernfeld  
Lernfeldbereich  
Jahrgangsstufe  
Kurslehrer/in

B  
12

### Kernideen:

Am Beispiel mehrerer neuer Spiele werden grundlegende technische und taktische Fertigkeiten erlernt bzw. verbessert. Durch ein in Gruppen selbst erarbeitetes Taktiktraining verbessern Sie Ihre spielerischen Möglichkeiten. Je nach individueller Stärke soll jeder seinen Platz in der Mannschaft finden. Unterstützend kann durch ein teilweise selbst entwickeltes Stationstraining an der Verbesserung der eigenen Schwächen gearbeitet werden.

Des Weiteren soll vor allem anhand des Ultimate Frisbee die faire Spielweise ohne Schiedsrichter forciert werden, um Ihre Konfliktlösestrategien zu fördern und zu erweitern. Am Ende der jeweiligen Einheit soll ein „Miniturnier“ stattfinden.

### Inhaltliche Schwerpunkte:

Die Schülerinnen und Schüler

- lernen, mit verschiedenen Wurf- bzw. Schlaggeräten umzugehen und ihre technischen Möglichkeiten zu erforschen und zu verbessern;
- sollen in Gruppenarbeit verschiedene Taktiken kennenlernen, erproben und die für ihre Mannschaft günstigste vertiefen und im Spiel situationsgerecht anwenden;
- demonstrieren eine allgemeine und spezielle Spielfähigkeit.

### Leistungsbewertung:

- Demonstration verschiedener Techniken (Würfe mit der Frisbee, Schlagvarianten mit dem Hockeystock) in spielgerechten Situationen
- Demonstration der allgemeinen und speziellen Spielfähigkeit in einer Wettkampfsituation
- Mitarbeit im Unterricht, insb. Gestaltung von Übungssituationen und von einer Erwärmung

### Unterrichtsmaterial:

### Bemerkungen:

## Handball

Erfahrungs- und Lernfeld  
Lernfeldbereich  
Jahrgangsstufe  
Kurslehrer/in

Mannschaftssport  
A  
12

### Kernideen:

Die Schüler/innen erlernen eine allgemeine und sportartbezogene/individual- und gruppentaktische Spielfähigkeit im Handball auch unter der Sinnorientierung des Handelns auf Teamfähigkeit. Dabei analysieren und üben sie Standardsituationen, erarbeiten und erproben situationsgerechte Angriffs- und Abwehrsysteme auch im Hinblick auf ihre individuellen Handlungsmöglichkeiten. Sie erlernen die technische Basis für komplexere Spielformen und grundlegende Schlagtechniken. Spezifische Techniken und Taktiken werden situationsnah geübt, um die Spielfähigkeit im Handball zu verbessern.

### Inhaltliche Schwerpunkte:

Die Schülerinnen und Schüler

- trainieren grundlegende motorische Fähigkeiten (Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Schnelligkeit, Koordination) zur Bewältigung von Spielsituationen.
- wenden Lehr-/Lernmethoden situationsadäquat an und geben gezielte Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen.
- entwickeln einfache individualtaktische Maßnahmen zur Bewältigung von Angriffs- und Abwehrsituationen und organisieren u.a. Übungssituationen.
- reagieren auf vorgegebene Angriffssituationen mit adäquaten Abwehrtechniken
- verfügen über grundlegende Regelkenntnisse und sind in der Lage, ein Spiel nach vereinfachten Wettkampfgesetzen zu leiten
- halten Regeln ein und spielen fair
- eignen sich die Grundtechniken (Passen, Fangen, Schlag- und Sprungwurf) an
- eignen sich eine Spielfähigkeit an, die auf technischen und taktischen Grundfertigkeiten basiert

### Leistungsbewertung:

- Demonstration der Grundtechniken ((Passen, Fangen, Schlag- und Sprungwurf, Tempogegenstoß, Blocken, Kreuzen)
- Demonstrieren von Spielfähigkeit (Regelwerk, Taktik, Technik in Anwendung) unter Berücksichtigung der Schwerpunkte Bewegungsgestaltung und Bewegungsqualität in der Anwendung im Spiel
- Mitarbeit im Unterricht, insb. Gestaltung von Aufwärmern, Übungssituationen und Präsentationen

### Unterrichtsmaterial:

Sportzeug

### Bemerkungen:

## Judo

Erfahrungs- und Lernfeld  
Lernfeldbereich  
Jahrgangsstufe  
Kurslehrer/in

### Kämpfen

A  
12

#### Kernideen:

Die Schüler/innen erlernen eine allgemeine und sportartbezogene/individuale taktische Kampffähigkeit im Judo auch unter der Sinnorientierung des Handelns auf Gegenseitigkeit. Dabei analysieren und üben sie Kampfsituationen, erarbeiten und erproben situationsgerechte Angriffs- und Abwehrmaßnahmen auch im Hinblick auf ihre individuellen Handlungsmöglichkeiten.

Spezifische Techniken und Taktiken werden situationsnah geübt, um die Kampffähigkeit im Judo zu verbessern.

#### Inhaltliche Schwerpunkte:

Die Schülerinnen und Schüler

- demonstrieren judospezifische Techniken (Würfe, Festhaltetechniken, ...)
- bewältigen Handlungsabläufe durch Verbindung der Grundtechniken (Eröffnungen, einfache Kombinationen, ...).
- wenden Grundtechniken in Kampfsituationen adäquat an und setzen ihre Kräfte kontrolliert ein.
- trainieren grundlegende motorische Fähigkeiten (Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Schnelligkeit, Koordination) zur Bewältigung von Kampfsituationen.
- wenden Lehr-/Lernmethoden situationsadäquat an und geben gezielte Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen.
- entwickeln einfache individuelle taktische Maßnahmen zur Bewältigung von Angriffs- und Abwehrsituationen und organisieren u.a. Übungssituationen.
- reagieren auf vorgegebene Angriffssituationen mit adäquaten Abwehrtechniken
- reflektieren eigene und fremde Voraussetzungen im physischen und psychischen Bereich, um daraus Konsequenzen für die Rollen- und Aufgabenverteilung herzuleiten.
- entwickeln ihre Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit innerhalb wettkampfspezifischer Kampfsituationen.
- kämpfen fair und übernehmen Verantwortung für sich und ihre Mitspielerinnen und Mitspieler
- kennen und wenden die judospezifische Fachsprache an
- verfügen über grundlegende Regelkenntnisse und sind in der Lage, einen Kampf nach vereinfachten Wettkampfgesetzen zu leiten
- halten Kampfrituale ein und kämpfen fair

#### Leistungsbewertung:

- Richtigkeit und Präzision der Techniken
- Kraft und Dynamik der Ausführungen, Beherrschung / Kontrolle des Krafteinsatzes
- Gleichgewichtsbeherrschung, Zeit- und Distanzgefühl
- Bewegungsausführung im Zusammenspiel mit der Partnerin oder dem Partner
- Variabilität / situatives Bewegen
- Technikdemonstration (Fallübung, Wurftechnik, Bodengriffe, Selbstverteidigung)
- Anwendung in typischen Zweikampfhandlungen (Übergang Stand-Boden, Griffkombinationen, Wurfkombinationen, Wurffinten, Kontertechniken, Befreiungstechniken, spezielle Aufgabenstellungen)

#### Unterrichtsmaterial:

Judomatten (Tatami), Judoanzüge (werden von der Schule für das jeweilige Semester verliehen)

#### Bemerkungen: