

Schulinternes Fachcurriculum

Sport



HEINRICH-MANN-SCHULE
Grund- und Gemeinschaftsschule der Hansestadt Lübeck

***fett gedruckt = verbindliche Disziplinen**

Jahrgangsstufen 5/6

Sportbereich	Inhaltliche Schwerpunkte	Turniere								
<p>Laufen, Springen und Werfen</p>	<p>Laufen *Sprint: - 50m, Hochstart - Kennen unterschiedlicher Starttechniken *Staffellauf: Grobform von Übergeben/ Übernehmen von unten Werfen - Werfen verschiedener Wurfgegenstände *Schlagballweitwurf: - Werfen eines Schlagballs aus dem Stand möglichst weit</p> <p>Springen *allgemeine Sprungschule *Weitsprung - Springen nach einem schnellen Anlauf aus einer Absprungzone - Erkennen der Schnelligkeit als Basis für andere Disziplinen und Sportarten - Ermitteln des Sprungbeins</p>	<p>Völkerballturnier Stundenlauf Schulstaffeltag Crosslauf der Lübecker Schulen (Jgst. 6)</p>								
<p>Sportspiele</p>	<p>- Kenntnis des elementaren Regelwerks/ Einsicht in die Notwendigkeit von Regeln - Fähigkeit zu angemessenem Umgang mit Sieg und Niederlage *vielfältige kleine Spiele für technische (kontrolliertes, zielgenaues Werfen und Fangen) und taktische (Orientieren im Spielfeld, Freilaufen, Manndeckung) Basisfähigkeiten der Sportspiele *Völkerball: Grundform und Variationen</p> <p>*Basketball I oder Volleyball I</p> <table border="1" data-bbox="450 928 1758 1129"> <thead> <tr> <th data-bbox="450 928 1104 963">Basketball I</th> <th data-bbox="1104 928 1758 963">Volleyball I</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="450 963 1104 1129"> -Ballgewöhnung -Passen (Überkoppass, Bodenpass, Brustpass) und Fangen -Dribbeln ohne Blick auf den Ball - kleine basketballspezifische Spiele (Parteball, Turmball) </td> <td data-bbox="1104 963 1758 1129"> - Ball über die Schnur 3:3 - Spielaufbau und Rotationsprinzip - Oberes Zuspiel - Zielspiel 1:1 – 2:2 </td> </tr> </tbody> </table> <p>*Badminton I oder Tischtennis I</p> <table border="1" data-bbox="450 1193 1758 1361"> <thead> <tr> <th data-bbox="450 1193 1104 1228">Badminton I</th> <th data-bbox="1104 1193 1758 1228">Tischtennis I</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="450 1228 1104 1361"> -Schlägerhaltung -Spielformen -Aufschlag und Ausprägung der Grundschläge </td> <td data-bbox="1104 1228 1758 1361"> -Schlägerhaltung -Spielformen -Angabe und Ausprägung der Grundschläge </td> </tr> </tbody> </table>	Basketball I	Volleyball I	-Ballgewöhnung -Passen (Überkoppass, Bodenpass, Brustpass) und Fangen -Dribbeln ohne Blick auf den Ball - kleine basketballspezifische Spiele (Parteball, Turmball)	- Ball über die Schnur 3:3 - Spielaufbau und Rotationsprinzip - Oberes Zuspiel - Zielspiel 1:1 – 2:2	Badminton I	Tischtennis I	-Schlägerhaltung -Spielformen -Aufschlag und Ausprägung der Grundschläge	-Schlägerhaltung -Spielformen -Angabe und Ausprägung der Grundschläge	<p>Bundesjugendspiele Jugend trainiert für Olympia: Fußball (Jgst. 6)</p>
Basketball I	Volleyball I									
-Ballgewöhnung -Passen (Überkoppass, Bodenpass, Brustpass) und Fangen -Dribbeln ohne Blick auf den Ball - kleine basketballspezifische Spiele (Parteball, Turmball)	- Ball über die Schnur 3:3 - Spielaufbau und Rotationsprinzip - Oberes Zuspiel - Zielspiel 1:1 – 2:2									
Badminton I	Tischtennis I									
-Schlägerhaltung -Spielformen -Aufschlag und Ausprägung der Grundschläge	-Schlägerhaltung -Spielformen -Angabe und Ausprägung der Grundschläge									

<p>Turnen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Verbessern von Stützkraft und Körperspannung - Kennen von Hilfs- und Sicherungstechniken * vielseitiges normfreies Turnen * Erwerb des „Gerätführerscheins“ (Auf- und Abbau der Geräte) * Boden: Rolle vorwärts, Rolle rückwärts, Handstand, Rad * Balancieren: Balanciermöglichkeiten auf unterschiedlichen Höhen sicherheitsgerecht nutzen → Verbinden und Präsentieren drei unterschiedlicher Bewegungsfertigkeiten an einem Gerät oder einer vorgegebenen Gerätebahn (Bank/ Mattenbahn) Sprung: Stützsprünge (Grätsche; Aufhocken) 	
<p>Bewegungsgestaltung/ Tanz</p>	<p>Gymnastik</p> <ul style="list-style-type: none"> * allgemeine Rhythmusschulung * Kennenlernen einfacher technisch-koordinativer Grundformen (Laufen, Gehen, Hüpfen, Springen) mit und ohne Gerät (Ball, Seil oder Reifen) - Erarbeitung einer Choreographie mit dem Ball, Seil oder Reifen 	
<p>Fitness</p>	<ul style="list-style-type: none"> * ausdauerndes Laufen → Fähigkeit zur Durchführung einer 15-minütiger Ausdauerbelastung - Erkennen der individuell richtigen Zeit- und Streckeneinteilung - Waldläufe, Laufspiele * Übungsformen zu einzelnen koordinativen Fähigkeiten * Durchführen einzelner Fitnessübungen 	
<p>Ringern, Raufen und Verteidigen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kennen und Anwenden eines Begrüßungsrituals (vor den Kampf) und „Stopp“-Signals (während des Kampfes) - Kämpfen nach Regeln - faires Verhalten und verantwortungsvoller Umgang mit Partnern in verschiedenen Kampfsituationen * elementare Formen des Kräftemessens * Spielformen (Boden- und Stehkämpfe, Gruppenkämpfe, Körperkontaktspiele) 	
<p>Schwimmen</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Schwimmtechniken (Brust, Kraul) * Wassergewöhnung/ Orientierung im und unter Wasser * Tauchen - Sprünge vom 1m-Brett - Erwerb des Schwimmbzeichens 	

Jahrgangsstufen 7/8

Sportbereich	Inhaltliche Schwerpunkte	Turniere				
<p>Laufen, Springen und Werfen</p>	<p>Laufen *Sprint: - 50m/ 75m, Tiefstart *Staffellauf: - sicheres Anlaufen und Ablaufen</p> <p>Werfen *Schlagballweitwurf - verschiedene Wurfgegenstände mit einer Ganzkörperstreckung und der Verlängerung des Beschleunigungsweges weit werfen - Werfen eines Schlagballs und andere Wurfgegenstände mit effektivem Anlauf möglichst weit</p> <p>Springen *Weitsprung - Einführung des Schrittweitsprungs - eine Kurzstrecke im individuell höchsten Tempo zurücklegen - mit Anlauf einbeinig (rechts und links) und beidbeinig in die Höhe und in die Weite springen - mit rhythmischem Anlauf funktional in die Höhe und in die Weite springen - Ermitteln des individuellen Anlaufs</p> <p>*Hochsprung (Scheersprung, Flop)</p>	<p>Völkerballturnier (Jgst. 7)</p> <p>Basketballturnier</p> <p>Volleyballturnier</p> <p>Stundenlauf</p> <p>Schulstaffeltag</p> <p>Bundesjugendspiele</p>				
<p>Sportspiele</p>	<p>- Bereitschaft zu sportlich fairem Verhalten auch im Team - Fähigkeit zum Organisieren einfacher Spielformen *vielfältige kleine Spiele für technische (kontrolliertes, zielgenaues Werfen und Fangen) und taktische (Orientieren im Spielfeld, Freilaufen, Manndeckung) Basisfähigkeiten der Sportspiele *Völkerball (Jgst. 7): Grundform und Variationen - Basketball II oder Volleyball II</p> <table border="1" data-bbox="533 1072 1720 1401"> <thead> <tr> <th data-bbox="533 1072 1124 1107">Basketball II</th> <th data-bbox="1124 1072 1720 1107">Volleyball II</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="533 1107 1124 1401"> - Dribbeln mit Handwechsel (Slomdribbling), Abstoppen, Sternschritt, Korbleger, Rebound, Positionswurf - Kenntnis des Regelwerks (Streetball und Basketball) - Zielspiel 3:3 (Streetball), 4:4 - Kenntnis über vortaktische Fähigkeiten (Verhalten zum Partner/ Gegenspieler) -Taktik: Mann-Mann-Verteidigung </td> <td data-bbox="1124 1107 1720 1401"> - Oberes Zuspiel, Unteres Zuspiel, verschiedene Aufschlagbewegungen kennenlernen, üben und festigen - Zielspiel: 2:2, 3:3 - Taktik: Einführen des Blocks </td> </tr> </tbody> </table>	Basketball II	Volleyball II	- Dribbeln mit Handwechsel (Slomdribbling), Abstoppen, Sternschritt, Korbleger, Rebound, Positionswurf - Kenntnis des Regelwerks (Streetball und Basketball) - Zielspiel 3:3 (Streetball), 4:4 - Kenntnis über vortaktische Fähigkeiten (Verhalten zum Partner/ Gegenspieler) -Taktik: Mann-Mann-Verteidigung	- Oberes Zuspiel, Unteres Zuspiel, verschiedene Aufschlagbewegungen kennenlernen, üben und festigen - Zielspiel: 2:2, 3:3 - Taktik: Einführen des Blocks	<p>Crosslauf der Lübecker Schulen (Jgst. 8)</p>
Basketball II	Volleyball II					
- Dribbeln mit Handwechsel (Slomdribbling), Abstoppen, Sternschritt, Korbleger, Rebound, Positionswurf - Kenntnis des Regelwerks (Streetball und Basketball) - Zielspiel 3:3 (Streetball), 4:4 - Kenntnis über vortaktische Fähigkeiten (Verhalten zum Partner/ Gegenspieler) -Taktik: Mann-Mann-Verteidigung	- Oberes Zuspiel, Unteres Zuspiel, verschiedene Aufschlagbewegungen kennenlernen, üben und festigen - Zielspiel: 2:2, 3:3 - Taktik: Einführen des Blocks					

	<p>*Badminton II oder Tischtennis II</p> <table border="1"> <tr> <th data-bbox="539 256 1146 292">Badminton II</th> <th data-bbox="1146 256 1753 292">Tischtennis II</th> </tr> <tr> <td data-bbox="539 292 1146 427"> <ul style="list-style-type: none"> - Spielformen zur Erlangung der Spielfähigkeit - Kennenlernen und Festigen der Schlagtechniken: Aufschlag, Clear, Drop, Smash </td> <td data-bbox="1146 292 1753 427"> <ul style="list-style-type: none"> - Spielformen zur Erlangung der Spielfähigkeit - Kennenlernen und Festigen der Schlagtechniken: Angabe, Vorhand-Konter, Rückhand-Konter, Schmetterschlag </td> </tr> </table>	Badminton II	Tischtennis II	<ul style="list-style-type: none"> - Spielformen zur Erlangung der Spielfähigkeit - Kennenlernen und Festigen der Schlagtechniken: Aufschlag, Clear, Drop, Smash 	<ul style="list-style-type: none"> - Spielformen zur Erlangung der Spielfähigkeit - Kennenlernen und Festigen der Schlagtechniken: Angabe, Vorhand-Konter, Rückhand-Konter, Schmetterschlag 	
Badminton II	Tischtennis II					
<ul style="list-style-type: none"> - Spielformen zur Erlangung der Spielfähigkeit - Kennenlernen und Festigen der Schlagtechniken: Aufschlag, Clear, Drop, Smash 	<ul style="list-style-type: none"> - Spielformen zur Erlangung der Spielfähigkeit - Kennenlernen und Festigen der Schlagtechniken: Angabe, Vorhand-Konter, Rückhand-Konter, Schmetterschlag 					
<p>Turnen</p>	<p>*sicheres Turnen an Geräten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Basisübungen an Barren/ Reck/ Ringen - Basisübungen am Schwebebalken <p>Akrobatik</p> <ul style="list-style-type: none"> - Entwickeln und Erproben akrobatischer Fähigkeiten - Entwickeln von Paar – und Gruppenpyramiden 					
<p>Bewegungsgestaltung/ Tanz</p>	<p>*Gymnastik oder Tanz</p> <table border="1"> <tr> <th data-bbox="539 767 1120 802">Gymnastik</th> <th data-bbox="1120 767 1700 802">Tanz</th> </tr> <tr> <td data-bbox="539 802 1120 898"> <ul style="list-style-type: none"> - Erlernen der Grundelemente mit dem Band - Erarbeiten einer Choreographie mit dem Band </td> <td data-bbox="1120 802 1700 898"> <ul style="list-style-type: none"> - Erlernen von Grundsritten einer Tanzform (Hip Hop, Jazz, Volkstanz) - Erarbeiten einer Gruppenchoreographie </td> </tr> </table>	Gymnastik	Tanz	<ul style="list-style-type: none"> - Erlernen der Grundelemente mit dem Band - Erarbeiten einer Choreographie mit dem Band 	<ul style="list-style-type: none"> - Erlernen von Grundsritten einer Tanzform (Hip Hop, Jazz, Volkstanz) - Erarbeiten einer Gruppenchoreographie 	
Gymnastik	Tanz					
<ul style="list-style-type: none"> - Erlernen der Grundelemente mit dem Band - Erarbeiten einer Choreographie mit dem Band 	<ul style="list-style-type: none"> - Erlernen von Grundsritten einer Tanzform (Hip Hop, Jazz, Volkstanz) - Erarbeiten einer Gruppenchoreographie 					
<p>Fitness</p>	<p>*ausdauerndes Laufen → Fähigkeit zur Durchführung einer 20-minütiger Ausdauerbelastung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kenntnis grundlegender Zusammenhänge zwischen körperlicher Belastung und Reaktionen des Herz-Kreislaufsystems <p>*Einführung sowie Erklärung und Bedeutung des Pulsmessens</p> <p>*statisches und dynamisches Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht → Zirkeltraining</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kennen der zur Abschwächung neigenden und Verkürzung neigenden Muskelgruppen (muskuläre Dysbalancen) → Funktionales Kräftigen und Dehnen 					
<p>Ringern, Raufen und Verteidigen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Spielformen (Boden- und Stehkämpfe, Gruppenkämpfe, Körperkontaktspiele) - Organisieren und Durchführen von Wettkampfformen 					

Jahrgangsstufen 9/10

Sportbereich	Inhaltliche Schwerpunkte	Turniere				
<p>Laufen, Springen und Werfen</p>	<p>Laufen *Sprint: 75m/ 100m, Tiefstart</p> <p>*Staffellauf: - Optimieren des schnellen Wechsels</p> <p>Werfen Schlagballweitwurf -Wiederholen der Weitwurftechnik</p> <p>*Kugelstoßen - Kennenlernen der Stoßtechniken (Standstoß, mit Nachstellschritt)</p> <p>Springen Weitsprung - Wiederholen des Schrittweitsprungs</p> <p>- Hochsprung - Wiederholen der Hochsprungstechniken</p>	<p>Basketballturnier</p> <p>Volleyballturnier</p> <p>Sparkasse Fußballturnier (Jgst. 10)</p> <p>Stundenlauf</p> <p>Schulstaffeltag</p> <p>Bundesjugendspiele</p>				
<p>Sportspiele</p>	<p>*Basketball III oder Volleyball III</p> <table border="1" data-bbox="539 927 1700 1158"> <thead> <tr> <th data-bbox="539 927 1111 962">Basketball III</th> <th data-bbox="1111 927 1700 962">Volleyball III</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="539 962 1111 1158"> -Wiederholen der Grundtechniken - Taktik: Finten, <i>Fast break</i>, <i>Give and go</i> - Zielspiel: 3:3, 4:4, 5:5 </td> <td data-bbox="1111 962 1700 1158"> -Wiederholen der Grundtechniken (oberes Zuspiel, unteres Zuspiel, Aufschlagbewegungen) - Aufschlag von unten (in Zone) - Taktik. Block, Abwehrsysteme - Zielspiel: 2:2, 3:3, 4:4 </td> </tr> </tbody> </table>	Basketball III	Volleyball III	-Wiederholen der Grundtechniken - Taktik: Finten, <i>Fast break</i> , <i>Give and go</i> - Zielspiel: 3:3, 4:4, 5:5	-Wiederholen der Grundtechniken (oberes Zuspiel, unteres Zuspiel, Aufschlagbewegungen) - Aufschlag von unten (in Zone) - Taktik. Block, Abwehrsysteme - Zielspiel: 2:2, 3:3, 4:4	
Basketball III	Volleyball III					
-Wiederholen der Grundtechniken - Taktik: Finten, <i>Fast break</i> , <i>Give and go</i> - Zielspiel: 3:3, 4:4, 5:5	-Wiederholen der Grundtechniken (oberes Zuspiel, unteres Zuspiel, Aufschlagbewegungen) - Aufschlag von unten (in Zone) - Taktik. Block, Abwehrsysteme - Zielspiel: 2:2, 3:3, 4:4					

	<p>*Badminton III oder Volleyball III</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="539 252 1122 284">Badminton III</td> <td data-bbox="1122 252 1700 284">Tischtennis III</td> </tr> <tr> <td data-bbox="539 284 1122 448"> <ul style="list-style-type: none"> - Wiederholen der Schlagtechniken: Aufschlag, Clear, Drop, Smash - Zielspiel: 1:1, 2:2 </td> <td data-bbox="1122 284 1700 448"> <ul style="list-style-type: none"> - Wiederholen der Schlagtechniken: Angabe, Vorhand-Konter, Rückhand-Konter, Schmetterschlag - Zielspiel: 1:1, 2:2 </td> </tr> </table>	Badminton III	Tischtennis III	<ul style="list-style-type: none"> - Wiederholen der Schlagtechniken: Aufschlag, Clear, Drop, Smash - Zielspiel: 1:1, 2:2 	<ul style="list-style-type: none"> - Wiederholen der Schlagtechniken: Angabe, Vorhand-Konter, Rückhand-Konter, Schmetterschlag - Zielspiel: 1:1, 2:2 	
Badminton III	Tischtennis III					
<ul style="list-style-type: none"> - Wiederholen der Schlagtechniken: Aufschlag, Clear, Drop, Smash - Zielspiel: 1:1, 2:2 	<ul style="list-style-type: none"> - Wiederholen der Schlagtechniken: Angabe, Vorhand-Konter, Rückhand-Konter, Schmetterschlag - Zielspiel: 1:1, 2:2 					
<p>Turnen</p>	<p>*Stufenbarren/Reck: Aufgänge, Abgänge, Hüftaufschwung, Unterschwing</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sprung: Hocke über Kasten (5-teilig, quer) - Le Parkour 					
<p>Bewegungsgestaltung/ Tanz</p>	<p>*Aerobic/ Step-Aerobic oder Tanz</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="539 671 1122 703">Aerobic/ Step-Aerobic</td> <td data-bbox="1122 671 1700 703">Tanz</td> </tr> <tr> <td data-bbox="539 703 1122 836"> <ul style="list-style-type: none"> - Erlernen der Grundelemente in Aerobic - selbstständiges Erarbeiten einer individuellen Gruppenchoreographie </td> <td data-bbox="1122 703 1700 836"> <ul style="list-style-type: none"> - Erlernen von Grundschritten einer Tanzform (Hip Hop, Jazz, Volkstanz) - selbstständiges Erarbeiten einer individuellen Gruppenchoreographie </td> </tr> </table>	Aerobic/ Step-Aerobic	Tanz	<ul style="list-style-type: none"> - Erlernen der Grundelemente in Aerobic - selbstständiges Erarbeiten einer individuellen Gruppenchoreographie 	<ul style="list-style-type: none"> - Erlernen von Grundschritten einer Tanzform (Hip Hop, Jazz, Volkstanz) - selbstständiges Erarbeiten einer individuellen Gruppenchoreographie 	
Aerobic/ Step-Aerobic	Tanz					
<ul style="list-style-type: none"> - Erlernen der Grundelemente in Aerobic - selbstständiges Erarbeiten einer individuellen Gruppenchoreographie 	<ul style="list-style-type: none"> - Erlernen von Grundschritten einer Tanzform (Hip Hop, Jazz, Volkstanz) - selbstständiges Erarbeiten einer individuellen Gruppenchoreographie 					
<p>Fitness</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ausdauerndes Laufen → Fähigkeit zur Durchführung einer 30-minütigen Ausdauerbelastung - *statisches und dynamisches Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht und Geräten → Zirkeltraining - *Wissen über funktionale anatomische Grundkenntnisse → Benennen der Zielmuskelgruppen verschiedener Fitnessübungen - Kennen von grundsätzlichen Trainingsmethoden (Dauermethode, Intervallmethode, Wiederholungsmethode) 					
<p>Ringern, Raufen und Verteidigen</p>	<p>Kampfsport: Judo</p> <ul style="list-style-type: none"> - allgemeine Fallschule - Erlernen von Wurf-, Boden-, Fall und Schlagtechniken im Judo 					

Übersicht der Turniere

