

# Niveaubestimmende Aufgaben für die Sekundarschule



**SACHSEN-ANHALT**

---

Landesinstitut für Schulqualität  
und Lehrerbildung (LISA)

# Sport

Die niveaubestimmenden Aufgaben sind Bestandteil des Lehrplankonzeptes für die Sekundarschule.

An der Erarbeitung der niveaubestimmenden Aufgaben haben mitgewirkt:

Böhme, Jens-Uwe	Roitzsch
Brauns, Christine	Bernburg
Dr. Günther, Andreas	Halle
Seemann, Maik	Oschersleben
Streubel, Helge	Halle (Leitung der Implementationsfachgruppe)

Alle Zeichnungen wurden erstellt von Herrn Detlef Klemmt (Halle).

Die niveaubestimmenden Aufgaben sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte bleiben vorbehalten. Die Nutzung zu privaten Zwecken und für nicht kommerzielle schulische Unterrichtszwecke ist zulässig. Jegliche darüber hinaus gehende Nutzung ist nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung des Landesinstituts für Schulqualität und Lehrerbildung Sachsen-Anhalt (LISA) zulässig.

Herausgeber im Auftrag des Kultusministeriums des Landes Sachsen-Anhalt:

Landesinstitut für Schulqualität und  
Lehrerbildung Sachsen-Anhalt (LISA)  
Riebeckplatz 9  
06110 Halle (Saale)

[www.bildung-lsa.de](http://www.bildung-lsa.de)

Druck: SALZLAND DRUCK Staßfurt

Halle 2012

## Inhaltsverzeichnis

	Seite
1 Funktionen und Anlage der niveaubestimmenden Aufgaben .....	2
2 Aufgabenbeispiele .....	4
2.1 Schuljahrgänge 5/6.....	4
Circuittraining 5/6.....	4
Akrobatik 5/6.....	13
Bodenkampf 5/6 .....	20
2.2 Schuljahrgänge 7/8.....	22
Spieltaktik 7/8 .....	22
Ausdauer 7/8 .....	24
Rock 'n' Roll – sportliches Tanzen 7/8 .....	27
Akrobatik 7/8 .....	34
2.3 Schuljahrgänge 9/10.....	38
Akrobatik 9/10 .....	38
Gruppen-Step-Aerobic 9/10 .....	44
2.4 Schuljahrgänge 5-10.....	47
Inline Skating 5-10 .....	47
Schwimmen 5-10 .....	49
Kanufahren 5-10 .....	51
Ski alpin 5-10 .....	54
3 Abbildungsverzeichnis .....	56

# **1 Funktionen und Anlage der niveaubestimmenden Aufgaben**

Die niveaubestimmenden Aufgaben sollen die im Fachlehrplan Sport ausgewiesenen Kompetenzbereiche und die beabsichtigte Kompetenzentwicklung exemplarisch und repräsentativ abbilden. Ihre wesentlichen Funktionen sind:

- (1) die Forderungen des Lehrplans zu veranschaulichen und im Sinne einer Analyse- und Interpretationshilfe zu konkretisieren,
- (2) Anregungen für die Unterrichtsgestaltung zu geben, um den Lernprozess steuern und überprüfen zu können und
- (3) Beiträge zur Entwicklung einer kompetenzorientierten Aufgabenkultur zu leisten.

Die vorgestellten Aufgaben tragen häufig einen komplexen Charakter und stellen Bezüge zur Lebens- und Erfahrungswelt der Lernenden her. In diesem Sinne zielen sie sowohl auf fachbezogene als auch auf überfachliche Kompetenzen und geben Anregungen für fächerübergreifendes Arbeiten.

Die im Fachlehrplan beschriebene Hierarchie innerhalb der Kompetenzbereiche spiegelt sich auch in der Formulierung und Schwerpunktsetzung der niveaubestimmenden Aufgaben wider. Alle Aufgaben greifen den Kompetenzbereich „Erfahren, Gestalten und Leisten von Bewegung“ auf und thematisieren die anderen Kompetenzbereiche an geeigneten Stellen.

Der unterrichtenden Lehrkraft obliegt – mit Blick auf die jeweilige Lerngruppe, die konkreten Lernziele und den geplanten Unterrichtsverlauf – die Entscheidung über die didaktische Funktion der Aufgaben.

Die Aufgabenbeispiele in Kapitel 2 sind in ihrem ersten Teil stets direkt für den Einsatz im Unterricht ausgelegt (Aufgabenblätter, Beobachtungsprotokolle, Veranschaulichungen) und werden im zweiten Teil durch fachdidaktische Hinweise (Einbettung in den Lehrplan, erwartete Schülerleistungen, eventuelle Differenzierungsmöglichkeiten und Empfehlungen) ergänzt.

Die in den niveaubestimmenden Aufgaben verwendeten Inhalte einzelner Sportarten zur Entwicklung der im Fachlehrplan ausgewiesenen Kompetenzen sind exemplarisch zu betrachten. Eine Aufgabe, die sich an das Sportspiel Fußball anlehnt, kann ebenso z. B. durch Inhalte aus dem Hand- oder Basketball realisiert werden.

Die Aufgabenbeispiele stellen differenzierte Anforderungen an Lehrende und Lernende. So werden verschiedene Anforderungsbereiche ausgewiesen, kumulatives Lernen über mehrere Doppeljahrgänge in einem Bewegungsfeld veranschaulicht (z. B. Akrobatik im Turnerischen Bewegen) und Möglichkeiten eines bewegungsfeldübergreifenden Unterrichtens (z. B. Gruppen-Step-Aerobic 9/10, Ausdauer 7/8 u. a.) exemplarisch vorgestellt.

Niveaubestimmende Aufgaben zu gegebenenfalls nur einmalig durchgeführten Bewegungsfeldern (wie Bewegen auf Rollen, im Wasser, auf Wasser sowie auf Schnee und Eis, vgl. Kapitel 2.4) richten sich an der Erstvermittlung aus und stellen daher für die Schuljahrgänge 5-10 gleiche Anforderungen.

#### Anforderungsbereiche:

##### Anforderungsbereich I (Reproduktionsleistungen)

Das Lösen der Aufgabe erfordert sportliche Handlungskompetenz zur Reproduktion erlernter Bewegungsabläufe unter Nutzung grundlegender Wissensbestände, d. h. eine erlernte Bewegung wird mit verbesserten konditionellen und koordinativen Fähigkeiten sowie unter Nutzung erworbener Kenntnisse selbstständig ausgeführt.

##### Anforderungsbereich II (Reorganisationsleistungen, Transferleistungen)

Das Lösen der Aufgabe erfordert das Kombinieren erlernter Bewegungsabläufe und deren Transfer auf neue Situationen unter Nutzung grundlegender Wissensbestände, d. h. erlernte Bewegungen werden miteinander verbunden und/oder unter veränderten Bedingungen durch Nutzung erworbener Fähigkeiten, motorischer Fertigkeiten und Kenntnisse selbstständig, ggf. mit Partnern oder in Gruppen, ausgeführt.

##### Anforderungsbereich III (eigenständige Problemlösungen)

Das Lösen der Aufgabe erfordert, dass die Schülerinnen und Schüler eigenständig Bewegungsaufgaben gestalten und lösen sowie kritisch deren Ausführung reflektieren. Dazu wenden sie ihr erworbenes Repertoire an Bewegungsmöglichkeiten und Grundwissen flexibel zur selbstständigen Lösung von Problemstellungen an.

Die Realisierung ist ggf. nach vereinbarten Kriterien durch Eigen- bzw. Fremdreflexion zu beurteilen.

Die in den fachdidaktischen Hinweisen getroffenen Zuordnungen von Teilaufgaben zu den einzelnen Anforderungsbereichen dienen der Orientierung, können jedoch in Abhängigkeit vom Unterrichtsfortschritt und der im vorangegangenen Unterricht geschaffenen Lernvoraussetzungen von den Vorgaben abweichen.

Keinesfalls dürfen Aufgaben gestellt werden, wenn dadurch Sicherheitsaspekte verletzt werden können. Das gilt insbesondere beim Transfer erlernter Bewegungsabläufe auf neue Situationen oder beim eigenständigen Lösen und Gestalten von Bewegungsaufgaben.

#### *Anmerkung:*

*Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird häufig auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichwohl für beiderlei Geschlecht.*

## 2 Aufgabenbeispiele

### 2.1 Schuljahrgänge 5/6

#### Circuittraining

5/6 – A 1

Realisiere das vorgegebene Circuittraining.

1. Absolviere die 10 Fitnessübungen in guter Qualität und nutze dabei die Übungszeit durchgängig.
2. Beobachte die Übungsausführung deines Partners und korrigiere die Fehler übungsbegleitend unter Zuhilfenahme der Abbildungen.
3. Werte mit deinem Partner den Qualitätspass aus. Besprecht dabei eure jeweiligen Stärken und Schwächen und leitet Hinweise zum selbständigen Training ab.

Für jede Übung vergibst du für deinen Partner entsprechend der Quantität (von der ersten bis zur letzten Sekunde durchgehend geübt) und der Qualität (immer in guter Qualität geübt) **1 Punkt** oder **0 Punkte**.

Name des Übenden (Partner 1): .....

Name des Beobachters (Partner 2): .....

#### Qualitätspass:

Übungsbezeichnung	von der ersten bis zur letzten Sekunde durchgehend geübt	immer in guter Qualität geübt
Banksteigen		
Stützkrafttest		
Situps		
Klimmzüge im Schrägliegehang		
Seilspringen		
Endurance Test		
Kniebeuge mit Stabvorhalte an der Turnbank		
Medizinballstoßen gegen Wand		
Käfer		
Kletterstange bzw. Hängen am Hochreck oder Klimmzugbügel	Punktvergabe: 0 Punkte (weniger als halbe Zeit geübt) 1 Punkt (mindestens halbe Zeit geübt) 2 Punkte (Übungszeit durchgehend genutzt)	
Summe der Punkte		

Einordnung in den Lehrplan

Bewegungsfeld: Fitness fördern

Nr.	Kompetenzbereiche	Kompetenzen	AFB I	AFB II	AFB III
1	Erfahren, Gestalten und Leisten von Bewegung	vielfältige Fitnessübungen in funktionaler Abfolge im Circuittraining absolvieren	X		
2		Bewegungsabläufe von Fitnessübungen anhand von Leitbildern bei einem Partner erkennen und Fehler korrigieren		X	
1	Wahrnehmen und Gesunderhalten des Körpers	wesentliche Faktoren, die die Gesundheit fördern, erkennen und berücksichtigen		X	
1		unter Anleitung bei der Durchführung der Kräftigungsübungen rückengerecht handeln		X	
3		Auswirkungen verschiedener Varianten des Circuittrainings auf das Herz-Kreislauf-System einschätzen		X	
1		Potenzen verschiedener Bewegungsaktivitäten für den eigenen Fitnesserhalt nutzen	X		
2 3	Faires Kooperieren und Konkurrieren	im Übungsprozess mit einem Mitschüler partnerschaftlich agieren	X		X

- Das Circuittraining wird mit 30 Sekunden Belastungszeit und 30 Sekunden Pausenzeit pro Station durchgeführt.
- Die Lehrkraft muss die Umsetzung der Qualität gewährleisten und dazu den Qualitätspass für die Schüler erläutern.
- Die Schüler sollen die einzelnen Fitnessübungen kennen oder durch eine kurze Demonstration veranschaulicht bekommen. Es bietet sich an, an jeder Station Anschauungsmaterialien (Stationskarten, vgl. S. 8ff.) auszulegen.
- Die vorgestellten Übungen sind ein Beispiel für ein Circuittraining – Änderungen und Differenzierungen sind möglich.
- Die Zusammensetzung der Paare erfolgt durch die Lehrkraft nach pädagogischen Gesichtspunkten.
- Im 1. Durchgang ist Partner A der Übende und Partner B der Beobachter. Im zweiten Durchgang wird gewechselt.
- Im Anschluss an das Circuittraining sollte Zeit zur Auswertung und Reflexion eingeplant werden (Sozialkompetenz und Sprachkompetenz).

Differenzierungsmöglichkeiten:

- Nutzung unterschiedlicher Gewichte und Entfernungen (z. B. beim Medizinballstoßen gegen die Wand)
- Einsatz anderer Übungen und Geräte, z. B. Klimmzüge im Streckhang, Schwebehänge, Tauklettern, Einsatz von Kletterleitern usw. jeweils in Abhängigkeit von der Turnhallenausstattung und den konditionellen Voraussetzungen der Schülerinnen und Schüler

- Das Circuittraining kann auch in den Schuljahrgängen 7 und 8 absolviert werden. Der Einsatz gleicher Übungen in den Doppeljahrgängen 5/6 und 7/8 erleichtert durch die Ausprägung korrekter dynamischer Stereotype die Automatisierung des Bewegungsvollzugs. Die Veränderung der Belastungszeit (40 sec.) und der Erholungszeit (20 sec.) sichert darüber hinaus bei qualitativ gleich guter Ausführung im Doppeljahrgang 7/8 die Erhöhung des Anforderungsniveaus.



## Stationskarten – Circuittraining

### Banksteigen:

mit dem ganzen Fuß **im Wechsel rechts/ links** auf die Bank und wieder hinunter steigen  
auf der Bank Streckung im Kniegelenk  
gleichmäßiges Tempo – ohne Pausen



(1)



(2)

### Klimmzug Schrägliegehang:

vorlings zum schulterhohen Gerät mit den Händen im Ristgriff schulterbreit die Stange erfassen  
Füße werden vorn so fixiert, dass ein Arm-Rumpf-Winkel von ca. 90° entsteht

ohne Schwung die Arme beugen bis die Brust die Stange berührt und wieder Absenken in den Schrägliegehang



(3)



(4)

### Stützkrafttest:

in der Bauchlage beide Hände hinter dem Rücken berühren



(1)

Aufsetzen der Hände in Schulterhöhe auf dem Boden und Armstrecken in den Liegestütz



(2)

mit der rechten Hand die linke berühren (oder umgekehrt)



(3)

Arme wieder beugen und nach dem Erreichen der Bauchlage die Hände wieder vom Boden lösen und hinter dem Rücken berühren

### Käfer:

auf dem Rücken liegend Arme, Beine und Schulterblätter von der Matte abgehoben diagonal Hand und Fuß zueinander bewegen **und berühren**  
ständiger Wechsel linke Hand/rechter Fuß – rechte Hand/linker Fuß – ohne Ablegen



(4)



(5)

### Situps:

in Rückenlage mit den Hände an der Schläfe, die Beine anwinkeln, die Füße aufstellen und fixieren



(1)

aufrichten des Oberkörpers und mit den Ellenbogen die Knie berühren



(2)

danach absenken in die Rückenlage ohne sich abzulegen

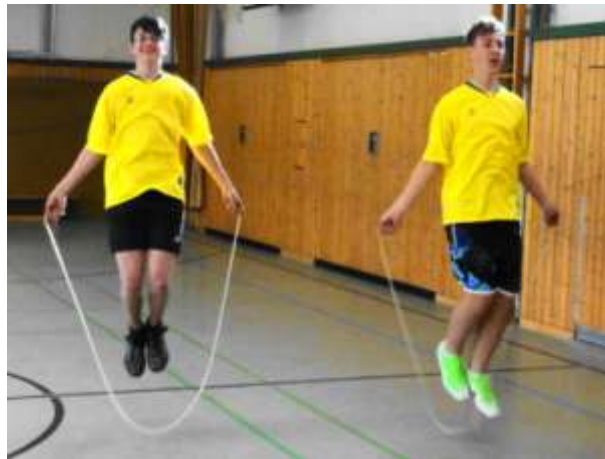


(1)

### Seilspringen:

das Seil in der Grundstellung mit den Enden auf beiden Seiten des Körpers in Brusthöhe erfassen

Durchschlagen des Seils mit beidbeinigen Sprüngen ohne oder mit Zwischenhopper



(4)



## Endurance-Test:

aus dem Stand (Grundstellung)

absenken in den Hockstütz



(1)



(2)

rückwärts in den Liegestütz vorlings springen

die Liegestützposition muss deutlich erkennbar sein



(3)

zurückspringen in den Hockstütz

anschließend Aufrichten in den Stand (Grundstellung)



(2)



(1)

### Kniebeuge mit Stabvorhalte an der Turnbank:

vor der Bank stehend einen Gymnastikstab in Schulterhöhe mit gestreckten Armen halten



(1)

auf dem ganzen Fuß stehend die Knie beugen bis das Gesäß leicht die Bank berührt (**nicht absetzen!**)



(2)

Knie wieder strecken zur Ausgangsposition



(1)

### Medizinballstoßen gegen die Wand:

ca. 2 – 4 m vor der Wand im Ausfallschritt stehen und den Medizinball über Schulterhöhe halten (wenn das linke Bein vorn ist, wird der Ball über der rechten Schulter gehalten oder umgekehrt)



(1)

mit dem Ellbogen hinter dem Ball diesen kräftig nach vorn stoßen zurückprallenden Medizinball vor der Brust fangen bzw. zügig aufnehmen und von vorn beginnen



(2)

### Kletterstange:

an einer Kletterstange auf- und abwärts klettern



(3)

an einem Hochreck oder Klimmzugbügel im Ristgriff hängen

oder



(4)

**Akrobatik 5/6**

Absolviert einfache akrobatische Übungen.

1. Gestaltet mit den Basistechniken Bank, Stuhl, Flieger, Übereinander stehen und Schulterstand vielfältige Partnerübungen. Wendet sie in Pyramiden mit bis zu drei Schülern an und löst euch dabei im Helfen und Sichern ab.
2. Wendet die Griffe des Haltens der Akrobatik beim Helfen und Sichern in den verschiedenen Übungsformen an.
3. Setzt jeden Schüler entsprechend seiner körperlichen Voraussetzung als Unter- bzw. Obermann ein.
4. Achtet bei der Erarbeitung der Partnerakrobatik und der Übungsfolgen auf Körperspannung und Körperhaltung als Voraussetzung für den erfolgreichen Abschluss der einzelnen Übungen.

Abbildungen wichtiger Griffe

Handgelenkgriff:



Daumen- oder Ballengriff:



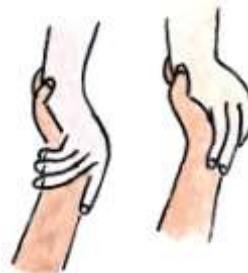
Unterarmgriff:



Fingergriff:



Stützgriff:



Einordnung in den Lehrplan

Bewegungsfeld: Turnerisches Bewegen

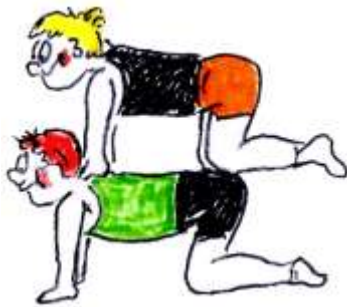
Nr.	Kompetenzbereich	Kompetenzen	AFB I	AFB II	AFB III
1	Erfahren, Gestalten und Leisten von Bewegung	einfache akrobatische Übungen absolvieren		X	
2; 3	Faires Kooperieren und Konkurrieren	Techniken des Helfens und Sicherns zunehmend sicherer, selbständiger und situativer anwenden		X	
1-3		gegenseitige Rücksichtnahme, Toleranz und Akzeptanz gegenüber Mitschülern	X		
4	Wahrnehmen und Gesunderhalten	Potenzen turnerischer Übungen als wichtigen Bestandteil der Haltungsschulung einsetzen		X	
1-3		Notwendigkeit der persönlichen Hygiene beachten	X		

- Es sollten feststehende heterogene Gruppen mit mindestens vier Mitgliedern gebildet werden. Dadurch wird gewährleistet, dass immer mindestens ein Gruppenmitglied als Helfender bzw. Sichernder arbeiten kann.
- Im Sinne der persönlichen Hygiene sollte insbesondere auf saubere Strümpfe geachtet werden (Wechselstrümpfe sind empfehlenswert).
- Haltegriffe sind in vielfältigen Übungsformen zu vermitteln und anzuwenden.
- Zur Vorbereitung der Akrobatik müssen vertrauensbildende Übungen und Übungen zur Entwicklung der Körperspannung eingesetzt werden. Die Verabredung einer einheitlichen Kommandosprache ist notwendig.
- Die Prinzipien des Auf- und Abbauens sowie der Präsentation der Pyramiden (z. B. zügig - aber nicht hastig - aufsteigen, vereinbarte Kommandos einhalten, nicht auf die Wirbelsäule treten, keine festen Turnschuhe tragen, nicht plötzlich abspringen, rutschfeste Kleidung tragen, vorher genaue Absprachen treffen, ...) müssen den Schülern bekannt sein.
- Zur Schaffung von Bewegungsvorstellungen können die Abbildungen und Arbeitskarten der Beispielsammlung (vgl. S. 15 ff.) eingesetzt werden.
- Die Lehrkraft kann zur Differenzierung über weitere Pyramiden entscheiden.
- Das Zusammenstellen und das Einstudieren der akrobatischen Übungen erfolgt über mehrere Unterrichtsstunden hinweg.
- Jeder Schüler sollte sowohl beim Pyramidenbau als auch beim Helfen und Sichern mitwirken.
- Beim Zusammenstellen der einzelnen Pyramiden müssen die Schülerinnen und Schüler Sprach- und Problemlösekompetenz nachweisen.
- Der Einsatz von Medien (Foto, Video) kann zur Einschätzung und Ergebnissicherung der gezeigten Leistungen beitragen.

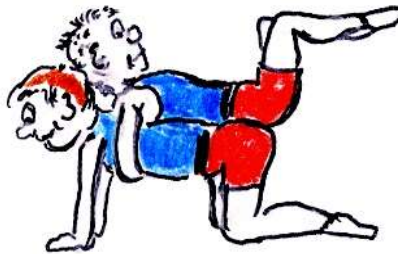


## Beispielsammlung – Akrobatik 5/6

### 2er – Figuren



1



2



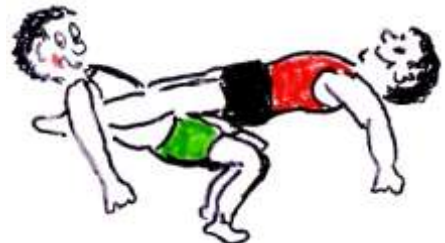
3



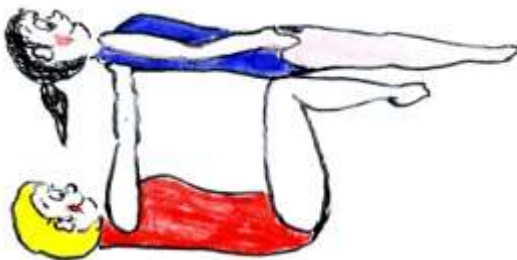
4



5



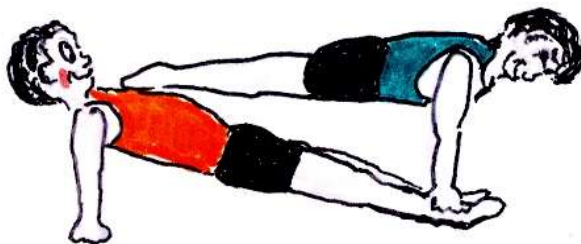
6



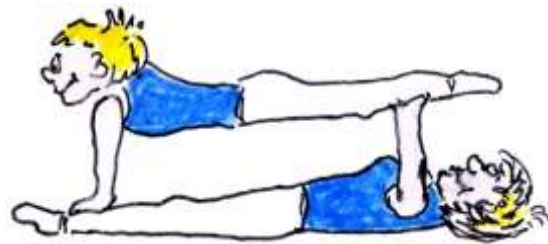
7



8



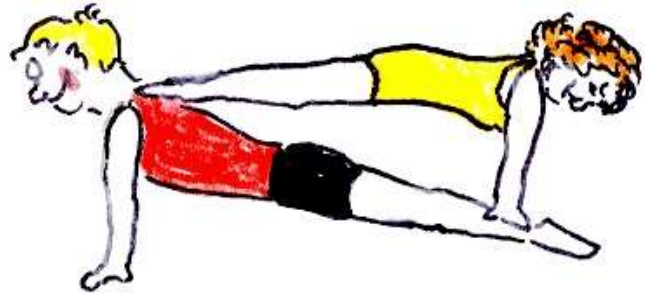
9



10



11



12



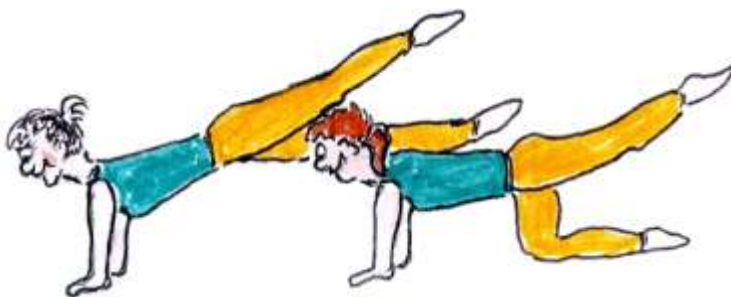
13



14



15



16



17



18



19



20



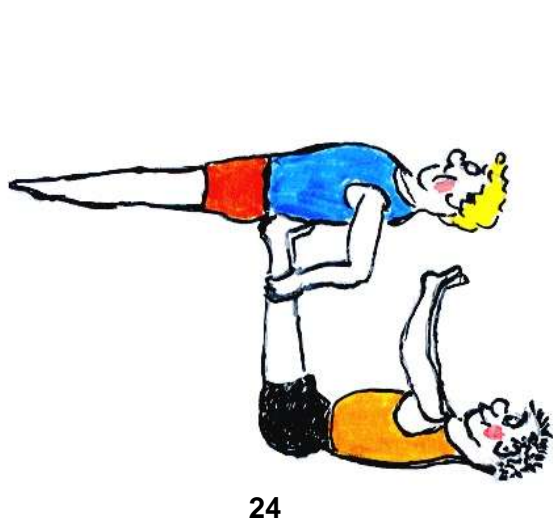
21



22



23



24



25



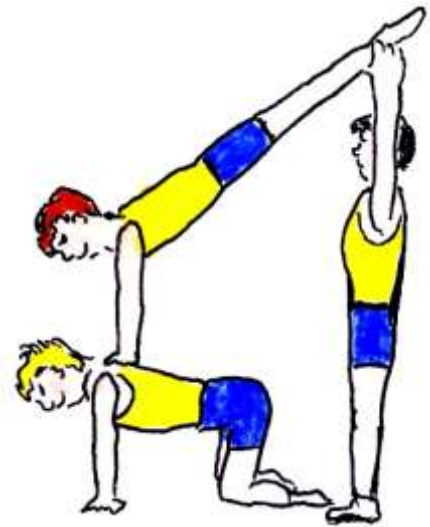
### 3er – Pyramiden



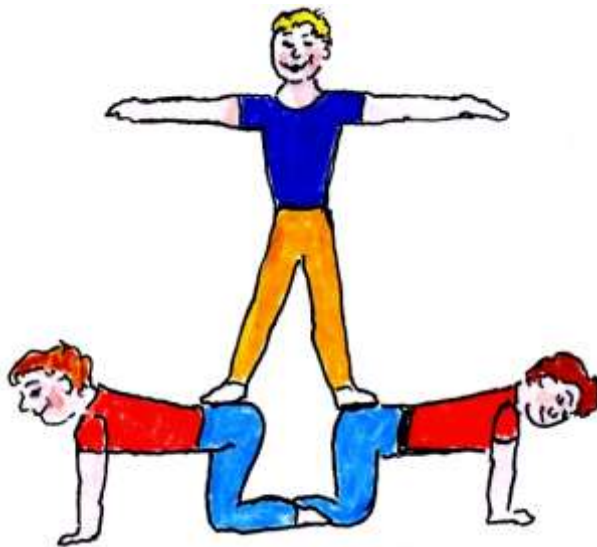
26



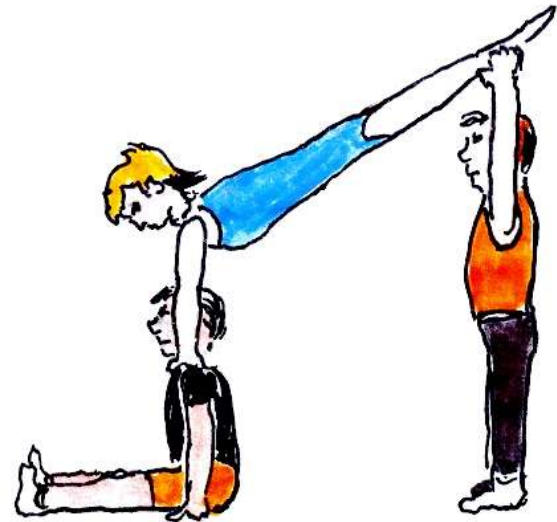
27



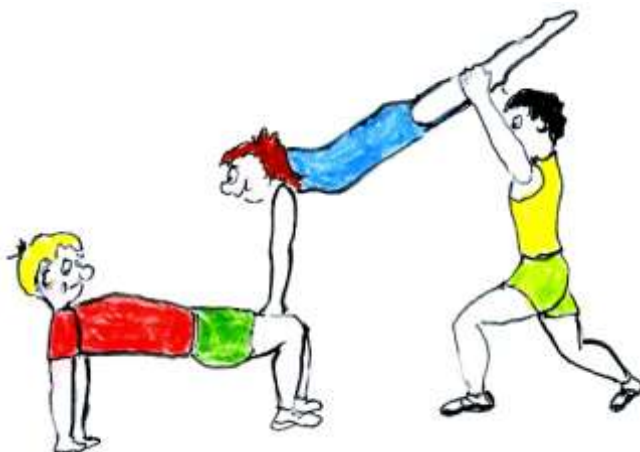
28



29



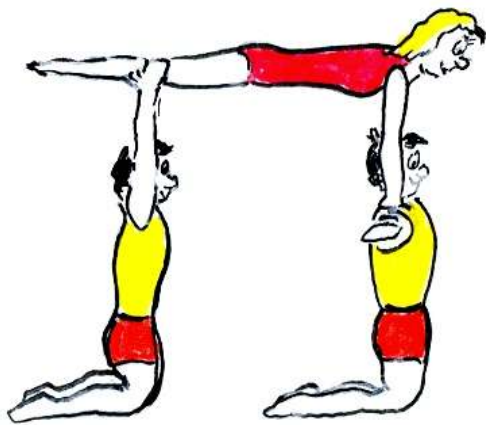
30



31



32



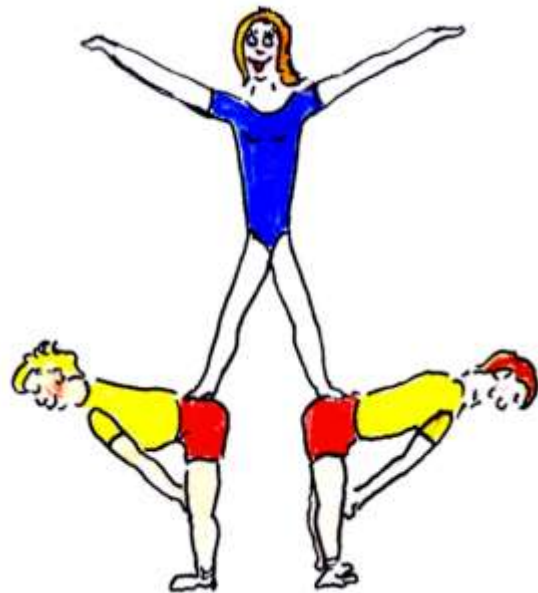
33



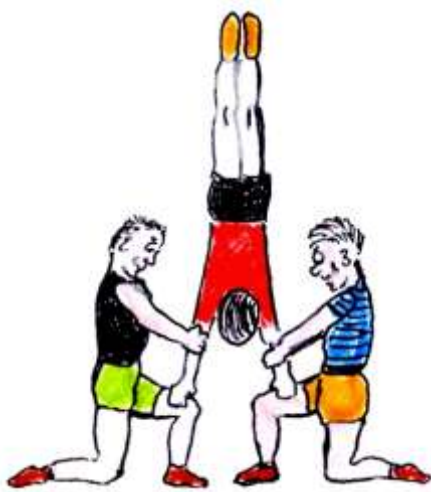
34



35



36



37



38

Kämpfe mit deinem Partner in verschiedenen Situationen.

1. Weise nach, dass du in der Lage bist, deinen Partner am Boden festzuhalten bzw. dich aus einer vorgegebenen Position zu befreien.
2. Berücksichtige dabei die Bewegungen und die Kraft deines Partners.
3. Trage in jeder Situation Verantwortung für deinen Partner und halte Rituale, Absprachen und Verbote strikt ein.

**Folgende Situationen sind vorgegeben:**

Situation I: Bauchlage

- Partner A liegt stabil in Bauchlage (Arme stützen sich rechts/links neben dem Kopf ab; Füße schulterbreit auseinander, Stirn liegt auf der Matte).
- Partner B kniet rechts oder links neben dem Partner, beide Hände liegen auf dem Rücken des Partners.
- Aufgabe an Partner B: Versuche Partner A in die Rückenlage zu drehen.
- Aufgabe an Partner A: Stabilisiere deine Position und bleibe in Bauchlage.



(1)

Situation II: hohe Bankstellung (nur Füße und Hände haben Kontakt mit der Matte)

- Partner A befindet sich in hoher Bankstellung.
- Partner B steht rechts oder links neben dem Partner A und legt beide Hände auf dessen Rücken.
- Aufgabe an Partner B: Versuche Partner A in die Bauchlage zu zwingen.
- Aufgabe an Partner A: Stabilisiere deine Position und bleibe in hoher Bankstellung.



(2)

Situation III: Rückenlage:

- Partner A befindet sich in Rückenlage.
- Partner B liegt bäuchlings quer zum Partner A, sodass er mit seiner eigenen Brust die Brust des Partners belastet.
- Aufgabe an Partner B: Versuche Partner A in der Rückenlage festzuhalten.
- Aufgabe an Partner A: Versuche dich in die Bauchlage zu drehen.



(3)

**Jeder absolviert alle drei Situationen jeweils als Partner A und B.**

Einordnung in den Lehrplan

Bewegungsfeld: Kämpfen

Nr.	Kompetenzbereiche	Kompetenzen	AFB I	AFB II	AFB III
1; 2	Erfahren, Gestalten und Leisten von Bewegung	bei einfachen Techniken und in Kampfübungen sicher agieren	X		
1; 2		angemessenes Reagieren auf Handlungen des Partners		X	
2; 3	Wahrnehmen und Gesunderhalten des Körpers	Stärken und Schwächen des Partners wahrnehmen und verantwortungsbewusst damit umgehen		X	
1; 2	Faires Kooperieren und Konkurrieren	sich auf körperliche Nähe einlassen	X		
3		Emotionen beherrschen können	X		

- Zur Realisierung dieser Aufgaben sind Bodenläufer oder Turnmatten als Untergrund und normale Sportbekleidung der Schüler ausreichend.
- Zur Vorbereitung der Aufgabe und Gewöhnung an den Umgang mit körperlicher Nähe sind geeignete Spiel- und Übungsformen einzusetzen.
- Die Einteilung der Paare erfolgt durch die Lehrkraft unter Berücksichtigung konstitutioneller Voraussetzungen und pädagogischer Gesichtspunkte.
- Um den Kompetenzerwerb zu optimieren sind die Aufgaben mit unterschiedlichen Partnern zu wiederholen.
- Vor dem selbstständigen Üben der Schüler müssen Kommandos und Rituale untereinander abgesprochen werden.
- Verbotene Handlungen müssen von der Lehrkraft klar benannt werden (z. B. Fingerhebel, Angriffe gegen die Wirbelsäule, Kneifen u. a.).
- Bei größeren Leistungsunterschieden gibt die Lehrkraft konkrete Hinweise zum dosierten Agieren der stärkeren Schüler.

## 2.2 Schuljahrgänge 7/8

### Spieltaktik

7/8 – A 1

Beteilige dich an Spielkombinationen, verhalte dich taktisch richtig und beobachte die Spielweise deines Partners.

1. Laufe dich frei.
2. Passe den Ball gezielt zum Mitspieler, achte dabei auf die Laufwege deiner Mitspieler und berücksichtige den Zeitpunkt des Passes.
3. Halte die Spielregeln ein und verhalte dich fair.
4. Beobachte deinen Partner unter Berücksichtigung der Kriterien des Beobachtungsprotokolls und werte die Eintragungen im Anschluss gemeinsam mit deinem Partner aus.

### Beobachtungsprotokoll

Name des Spielers: .....

Name des Beobachters: .....

.....

### Punkteverteilung:

Kriterium

**erfüllt**

**meist erfüllt**

**wenig erfüllt**

**nicht erfüllt**

**3**

**2**

**1**

**0**

Freilaufen (weg vom Gegner, aus dem Deckungsschatten)	Kombinationen wie Doppelpass oder Hinterlaufen	Regelsicherheit	Fairness



Einordnung in den Lehrplan

Bewegungsfeld:      Spielen

Nr.	Kompetenzbereich	Kompetenzen	AFB I	AFB II	AFB III
1	Erfahren, Gestalten und Leisten von Bewegung	komplexe taktische Verhaltensweisen umsetzen		X	
2		Grundtechniken situationsgerecht anwenden		X	
3; 4	Faires Kooperieren und Konkurrieren	ausgewählte Wettkampfspielregeln einhalten		X	
3		Emotionen beherrschen			X
2; 3		schwächere Mitspieler in leistungsheterogenen Mannschaften akzeptieren und sie integrieren		X	
3		sich als Wettkämpfer/Wettkämpferin oder Teilnehmer/Teilnehmerin an Sportveranstaltungen fair verhalten		X	

- Die Aufgabe lässt sich am besten in Turnierformen umsetzen.
- Schüler der spielfreien Mannschaften beobachten ihre zuvor festgelegten Partner. Ein Spieler kann im Verlauf des Turniers von verschiedenen Partnern beobachtet werden.
- Eine geringe Mannschaftsstärke fördert die Beteiligung des Einzelnen am Spiel.
- Je zwei Tore auf der Grundlinie unterstützen die Spielverlagerung.
- Das Beobachtungsprotokoll sollte in Partnerarbeit bzw. in Gruppenarbeit realisiert werden.
- Mit dem Ausfüllen und Auswerten des Beobachtungsprotokolls weisen Schüler ihre Sprachkompetenz und Sozialkompetenz nach.
- Die Aufgabe sollte über mehrere Unterrichtsstunden hinweg durchgeführt werden.

1. Ermittle deinen Ausgangs- und Endpuls. Zähle dazu 15 Sekunden deine Pulsschläge und multipliziere den Wert mit 4.
2. Beschreibe die Auswirkung der gewählten Belastung auf dein Herz-Kreislauf-System, auf die Atmung und die Temperaturregulation.
3. Werte anhand der Tabelle aus, ob es dir gelungen ist, in gleichmäßigem Tempo zu laufen bzw. zu walken.
4. Erkläre den Stellenwert der Natur für das Absolvieren von Ausdaueraktivitäten.

**Ausgangspuls:** .....

	5 Minuten	10 Minuten	15 Minuten	20 Minuten	25 Minuten	30 Minuten
Rundenzahl						

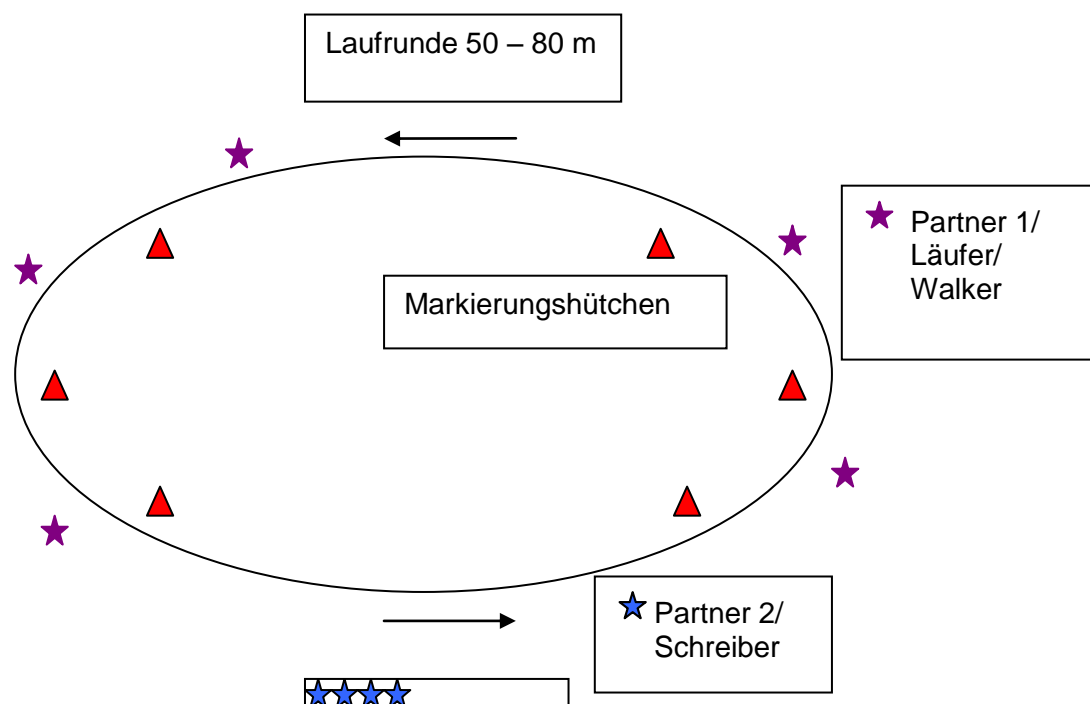
**Endpuls:** .....

[illegible]

Einordnung in den Lehrplan

Bewegungsfelder: Laufen, Springen, Werfen und  
Fitness fördern

Nr.	Kompetenzbereich	Kompetenzen	AFB I	AFB II	AFB III
OA <sup>1</sup>	Erfahren, Gestalten und Leisten von Bewegung	über lange Zeiträume ausdauernd in gleichmäßigem Tempo laufen	X		
		eine Dauerbelastung kräftemäßig einteilen und durchhalten	X		
OA, 1-3	Wahrnehmen und Gesunderhalten des Körpers	individuelles Lauftempo entsprechend Streckenbeschaffenheit, -länge und Körpersignalen variieren		X	
2		Auswirkungen sportlicher Belastungen auf das Herz-Kreislauf-System begründet einschätzen		X	
1-3		Potenzen verschiedener Bewegungsaktivitäten für den eigenen Fitnesserhalt nutzen			X
1-3	Faires Kooperieren und Konkurrieren	im Übungsprozess mit einem Mitschüler/einer Mitschülerin partnerschaftlich agieren		X	
4	Erkennen gesellschaftlicher Zusammenhänge	den Wert einer gesunden Umwelt für das ausdauernde Laufen in der Natur einschätzen		X	



<sup>1</sup> OA = Oberaufgabe

- Der Umfang einer Runde sollte 50 – 80 m betragen und in der Regel im Freien abgesteckt werden.
- Die Durchführung erfolgt in Partnerarbeit, der Partner zählt und notiert die Anzahl der (vollen) Runden nach jeweils 5 Minuten.
- Die Anzahl der gelaufenen Runden pro 5-Minuten-Abschnitt sollte annähernd gleich sein.
- Durch die Auswertung der 5-Minuten-Abschnitte können Aussagen zum Tempogefühl getroffen werden.
- Der Endpuls muss unmittelbar nach der Belastung ermittelt werden.
- Als Schlechtwettervariante bietet sich die 54 m-Runde um das Volleyballfeld entsprechend des Deutschen Motoriktests (DMT 6-18) an.
- Bei der Beantwortung der Teilaufgaben 2, 3 und 4 sollen die Schüler ihre Sprachkompetenz nachweisen.

Gestaltet einen Rock 'n' Roll-Tanz mit einem Partner.

1. Verbindet im Partnertanz eine Folge des Grundschriffs des Rock 'n' Rolls (gesprungener Grundschrift mit Kicks, Kick-Ball-Change, Jive-Grund-Schritt) mit einer Auswahl komplexer Tanzfiguren (z. B. Dreieck, Triangel, Göttingen, Chicago) und drei verschiedenen Drehungen bzw. Platzwechseln.
2. Setzt dabei die Gestaltungsmittel dieses Tanzstils ein.
  - Bewegungsgestaltung:
    - Bewegung nach wenigen Takten wechseln
    - Wert auf Beginn und Ende des Tanzes legen (z. B. Anfangs- und Endpose)
    - Verteilung der Schwierigkeiten der Tanzschritte und der akrobatischen Elemente beachten
    - auf gleichen Bewegungsrhythmus der Partner achten (wenn beide gleiche Bewegungen tanzen)
    - Wechsel von symmetrischen und asymmetrischen Bewegungen
  - Raumgestaltung:
    - gute Beintechnik, Verbindung mit Armbewegungen
    - Partnerpositionen variabel gestalten/Tanzplätze wechseln
    - Wechsel von geraden und gebogenen Raumwegen
  - Musikgestaltung:
    - Akzente in der Musik beachten (langsam-schnell, laut-leise,...)
    - verschiedene Tempi und Pausen für Ausdruck und Dynamik des Tanzes nutzen
3. Lasst in diese Tanzfolge mindestens drei akrobatische Elemente (z. B. Rückfaller, Kniesitz, Grätsche mit anschließender Körperwelle, Durchzieher) einfließen.
4. Beobachtet ein Tanzpaar und schätzt dessen Leistungen ein, indem ihr in der Tabelle die Zeichen + oder – für die einzelnen Kriterien ergänzt.

Kriterien	Name:	Name:
<b>1. Technik:</b> Ausführung <ul style="list-style-type: none"> <li>- des Grundschriffs</li> <li>- der Drehungen</li> <li>- der akrobatischen Elemente</li> </ul>		
<b>2. Originalität</b> (wie attraktiv, eigenständig, einfallsreich, besonders wird getanzt)		
<b>3. Musikalität</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Umsetzung der Musik</li> <li>- rhythmische Sicherheit</li> </ul>		
<b>4. Choreografie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vielfalt der Elemente und deren Verbindung</li> </ul>		
<b>5. Ausdruck</b> (Präsentation)		

Einordnung in den Lehrplan

Bewegungsfelder: Rhythmisches Bewegen, Tanzen, Gestalten und  
Turnerisches Bewegen

Fächerübergreifende Aspekte: Musik

Nr.	Kompetenzbereich	Kompetenzen	AFB I	AFB II	AFB III
1-3	Erfahren, Gestalten und Leisten von Bewegung	Bewegungen in Raum, Rhythmus und Dynamik variabel gestalten		X	
1; 2		unterschiedliche Tanzstile mit spezifischen Gestaltungsmitteln einsetzen		X	
3		akrobatische Übungsfolgen voll- ziehen		X	
1; 4	Faires Kooperieren und Konkurrieren	Bewegungsaufgaben in Paaren nach Vorgaben lösen und objektiv einschätzen		X	
1-3	Wahrnehmen und Gesunderhalten	Beweglichkeit und aktive Körper- haltung zur Gesunderhaltung und Steigerung des Wohlbefindens trainieren	X		
3		Potenzen turnerischer Übungen als wichtigen Bestandteil der Hal- tungsschulung einsetzen		X	

- Die Partnerwahl sollte im Hinblick auf die Ausführung akrobatischer Elemente während des Tanzes erfolgen.
- Mit Hilfe unterschiedlicher Tempi soll das Rhythmusgefühl der Schülerinnen und Schüler vervollkommen und das Charakteristische des Rock 'n' Roll erfahren werden.
- In Vorbereitung auf die gestellte Aufgabe dient solistisches Üben vor allem der Vermittlung von Grundtechniken. Jedoch sollten Paar- und eventuell auch Gruppenformen im Vordergrund stehen, um den gemeinschaftlichen Charakter des Tanzes nacherlebbar werden zu lassen.
- Zur Schaffung von Bewegungsvorstellungen im Rahmen der Hebefiguren und anderer akrobatischer Tanzelemente können neben den Figuren und Tanzschritten (vgl. S. 36 ff.) weitere Abbildungen und Arbeitskarten eingesetzt werden.
- Die Schrittfolgen können sich wiederholen und akrobatische Elemente mehrfach gezeigt und/oder miteinander kombiniert werden.
- Die im Beobachtungsbogen aufgeführten Gesichtspunkte unterstützen die Einschätzung anderer Tanzpaare.
- Beim Zusammenstellen der Tanzfolge müssen die Schüler Sprach- und Problemlösekompetenz nachweisen.

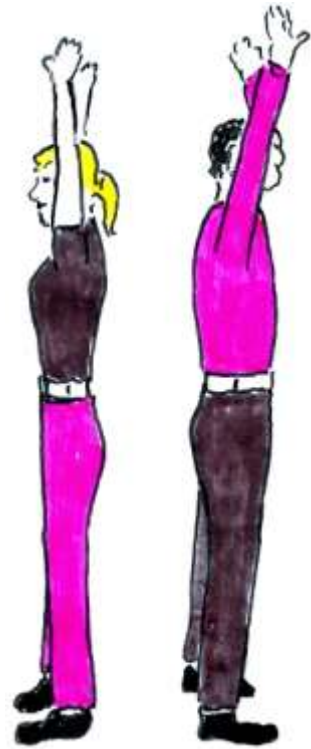
#### Differenzierungsmöglichkeiten:

- Als ein weiteres Gestaltungsmittel des Tanzes gilt die Dramaturgie. Im Rahmen der Differenzierung könnte eine eigene Idee/Geschichte erzählt werden.
- Wenn die Aufgabe in den Schuljahrgängen 9/10 eingesetzt wird, sollte neben der Fremdbeobachtung eine zunehmende Selbstreflektion der tänzerischen Leistung vollzogen werden, wobei die in der Beobachtungstabelle aufgeführten Gesichtspunkte eine steuernde Funktion haben können.
- Im Kurs 9/10 ist es auch möglich, Elemente des Paartanzes durch mehrere Paare zu einer Gruppenchoreografie verbinden zu lassen um damit das Anspruchsniveau zu erhöhen.

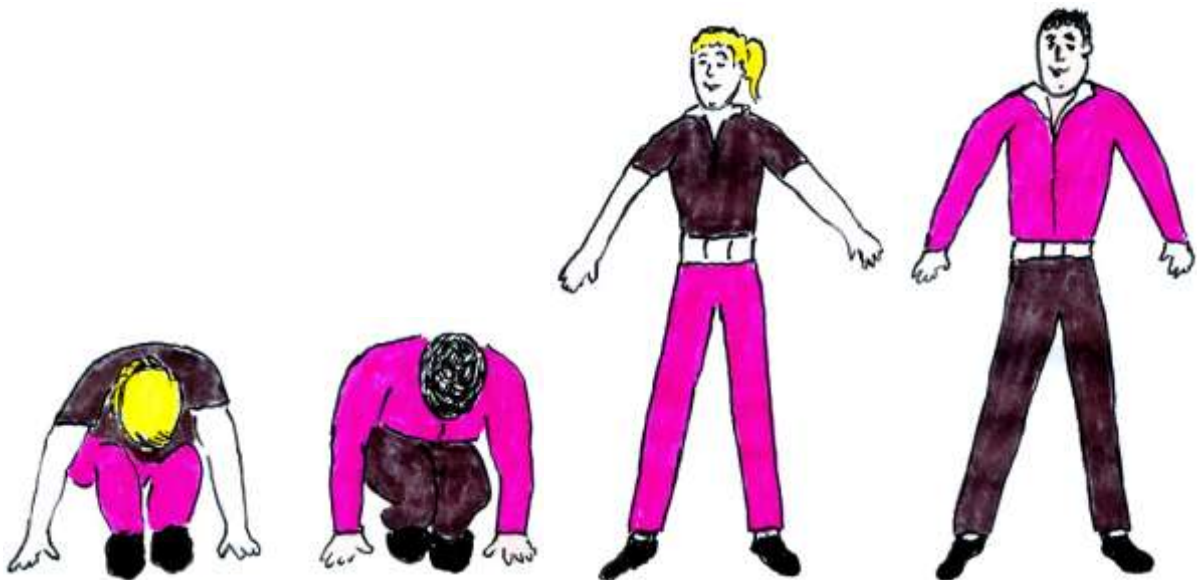
## Figuren und Tanzschritte – Rock´n´Roll Göttingen



G 1 – Pose 1  
auf Taktschlag 1 und 2



G 2 – Pose 2  
auf Taktschlag 3 und 4



G 3 – Pose 3  
auf Taktschlag 5 und 6

G 4 – Pose 4  
auf Taktschlag 7 und 8



## Chicago



C 1 – 1. Kick, Arme diagonal auf Taktschlag 1 und 2



C 2 – 2. Kick, Arme diagonal auf Taktschlag 3 und 4



C 3 – 3. Kick auf Taktschlag 5 und 6



C 4 – 4. Kick auf Taktschlag 7 und 8



C 5 – Ausfallschritt auf Taktschlag 9 u. 10

## Triangle



T 1 – rechtes Knie anwinkeln  
auf Taktschlag 1 nach links drehen



T 2 – Oberschenkel nach rechts aufdrehen  
auf Taktschlag 2



T 3 – hoher Kick nach rechts außen  
auf Taktschlag 3 und 4



T 4 – linkes Knie anwinkeln nach rechts  
auf Taktschlag 5



T 5 – Oberschenkel nach links aufdrehen  
auf Taktschlag 6



T 6 – hoher Kick nach links außen  
auf Taktschlag 7 und 8

## Dreieck



D 1 – Kick mit rechtem Bein nach links über Kreuz auf Taktschlag 1



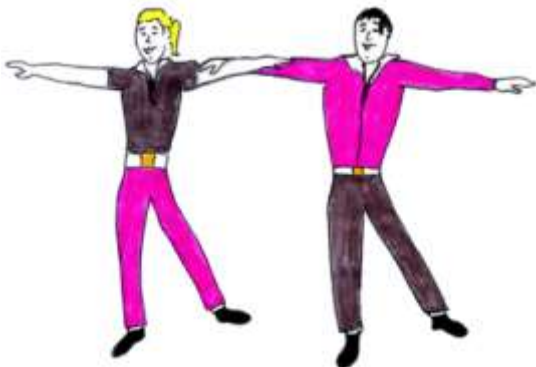
D 2 – Zweiter Kick nach rechts auf Taktschlag 2



D 3 – rechtes Bein hinter linkem Bein Anwinkeln auf Taktschlag 3



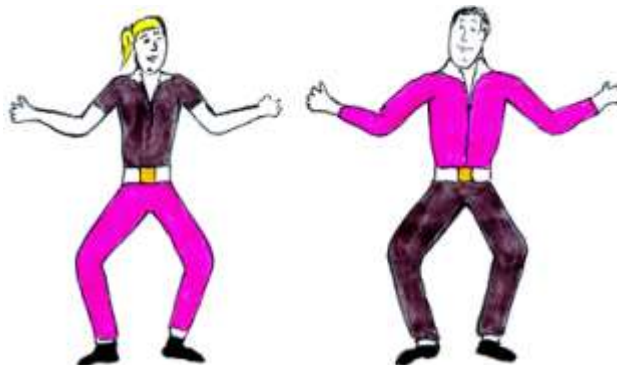
D 4 – Kick mit linkem Bein nach rechts über Kreuz auf Taktschlag 4



D 5 – Kick mit linkem Bein nach links außen auf Taktschlag 5



D 6 – linkes Bein hinter dem rechten Bein anwinkeln auf Taktschlag 6



D 7 – Abschlusspose auf Taktschlag 7 und 8

Stellt eine Folge statischer akrobatischer Übungen zusammen.

1. Fügt 6 Pyramiden aus der Beispielsammlung in Gruppen von maximal fünf Schülern zu einer Übungsfolge zusammen. Nutzt dabei die Tabelle und achtet darauf, dass sich ausführende und sichernde Schüler abwechseln.
2. Passt die Techniken des Helfens und Sicherns selbstständig den erhöhten Anforderungen des Pyramidenbaus an.

<b>Pyramidennummer aus der Beispielsammlung und/oder eigene Skizze</b>	<b>Ausführende Schüler</b>	<b>Sichernde Schüler</b>
Pyramide:		
Pyramide:		
Pyramide:		
Pyramide:		
Pyramide:		
Pyramide:		

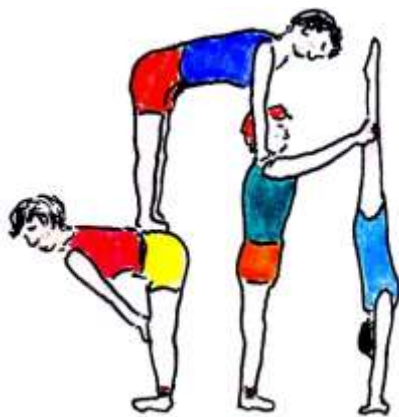
Einordnung in den Lehrplan

Bewegungsfelder: Turnerisches Bewegen und  
Rhythmisches Bewegen, Tanzen, Gestalten

Nr.	Kompetenzbereich	Kompetenzen	AFB I	AFB II	AFB III
1	Erfahren, Gestalten und Leisten von Bewegung	statische akrobatische Übungsfolgen vollziehen		X	
2	Faires Kooperieren und Konkurrieren	Techniken des Helfens und Sicherens zunehmend sicherer, selbständiger und situativer anwenden		X	

- Es sollten feststehende heterogene Gruppen gebildet werden. Dabei muss gewährleistet sein, dass abwechselnd immer mindestens ein Gruppenmitglied als Helfender bzw. Sichernder eingesetzt wird.
- Im Sinne der persönlichen Hygiene sollte insbesondere auf saubere Strümpfe geachtet werden (Wechselstrümpfe sind empfehlenswert).
- Haltegriffe und die Kommandosprache sind in vielfältigen Übungsformen zu vermitteln bzw. zu wiederholen.
- Zur Vorbereitung der Akrobatik müssen vertrauensbildende Übungen und Übungen zur Entwicklung der Körperspannung eingesetzt werden.
- Die Prinzipien des Auf- und Abbauens sowie der Präsentation der Pyramiden (z. B. zügig aber nicht hastig aufsteigen, vereinbarte Kommandos einhalten, nicht auf die Wirbelsäule treten, keine festen Turnschuhe tragen, nicht plötzlich abspringen, rutschfeste Kleidung tragen, vorher genaue Absprachen treffen, ...) müssen den Schülern bekannt sein.
- Zur Schaffung von Bewegungsvorstellungen können die Abbildungen und Arbeitskarten der Beispielsammlung (S. 36 f.) eingesetzt werden. Darüber hinaus ist es möglich, auch die Beispielsammlungen für die Schuljahrgänge 5/6 (vgl. S. 15 ff.) und 9/10 (vgl. S. 40 ff.) einzubinden.
- Die Lehrkraft kann zur Differenzierung über weitere Pyramiden entscheiden.
- Das Zusammenstellen und das Einstudieren der akrobatischen Übungen erfolgt über mehrere Unterrichtsstunden.
- Einfache Pyramiden können in einem Choreografierteil mehrfach nebeneinander gezeigt und/oder mit schwierigeren Pyramiden kombiniert werden.
- Beim Zusammenstellen der einzelnen Pyramiden und der statischen akrobatischen Übungsfolgen müssen die Schülerinnen und Schüler Sprach- und Problemlösekompetenz nachweisen.
- Der Einsatz von Medien (Foto, Video) kann zur Einschätzung und Ergebnissicherung der gezeigten Leistungen beitragen.

Beispielsammlung – Akrobatik 7/8  
4er – Pyramiden



39



40



41



42



43

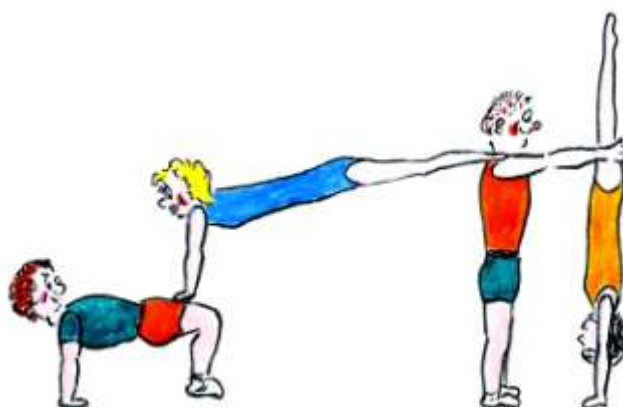


44





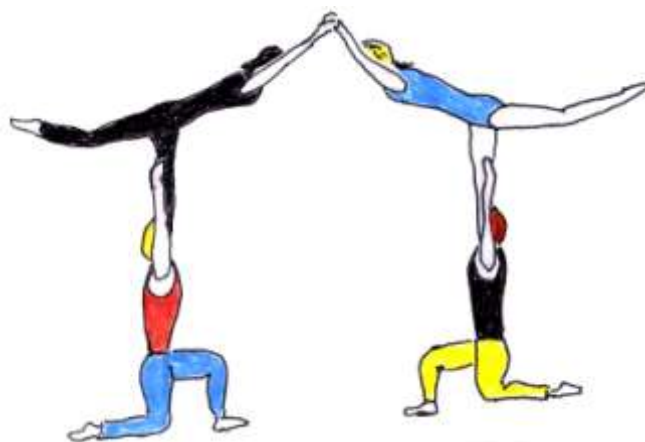
45



46



47



48

## 2.3 Schuljahrgänge 9/10

### Akrobatik

9/10 – A 1

Gestaltet selbstständig dynamische akrobatische Übungsfolgen im Rahmen von Partner- und Gruppenakrobatik.

1. Erstellt selbstständig eine akrobatische Übungsfolge aus 8 Pyramiden mit unterschiedlicher Partnerzahl. Verbindet diese mit überleitenden dynamischen Elementen sowie Musik zu einer Choreografie und achtet dabei auf wechselnde Schwierigkeitsgrade.
2. Gewährleistet das Helfen und Sichern in allen Choreografierteilen.
3. Bindet jedes Gruppenmitglied über den gesamten Zeitraum sowohl als ausführenden als auch sichernden Schüler in die Choreografie ein.
4. Informiert euch innerhalb einer Woche, in welchen sportlich-kulturellen Bereichen die Akrobatik eine wesentliche Rolle spielt.

<b>Pyramidennummer aus der Beispielsammlung und/oder eigene Skizze</b>	<b>Dynamische Übungsverbindung (Stände, Rollen, ...)</b>
Pyramide 1.	
Pyramide 2:	
Pyramide 3:	
Pyramide 4:	
Pyramide 5:	
Pyramide 6:	
Pyramide 7:	
Pyramide 8:	



Einordnung in den Lehrplan

Bewegungsfelder: Turnerisches Bewegen und  
Rhythmisches Bewegen, Tanzen, Gestalten

Nr.	Kompetenzbereich	Kompetenzen	AFB I	AFB II	AFB III
1; 3	Erfahren, Gestalten und Leisten von Bewegung	dynamische akrobatische Übungsfolgen im Rahmen von Partner- und Gruppenakrobatik selbständig gestalten			X
2; 3	Faires Kooperieren und Konkurrieren	Techniken des Helfens und Sicherens zunehmend sicherer, selbständiger und situativer anwenden		X	
4	Erkennen gesellschaftlicher Zusammenhänge	Zusammenhang zwischen medialer Präsenz und Stellenwert einer Sportart erkennen und werten		X	

- Es sollten feststehende heterogene Gruppen gebildet werden. Dabei muss gewährleistet sein, dass abwechselnd immer mindestens ein Gruppenmitglied als Helfender bzw. Sichernder eingesetzt wird.
- Im Sinne der persönlichen Hygiene sollte insbesondere auf saubere Strümpfe geachtet werden (Wechselstrümpfe sind empfehlenswert).
- Haltegriffe und die Kommandosprache sind in vielfältigen Übungsformen zu vermitteln bzw. zu wiederholen.
- Zur Vorbereitung der Akrobatik müssen vertrauensbildende Übungen und Übungen zur Entwicklung der Körperspannung eingesetzt werden.
- Die Prinzipien des Auf- und Abbauens sowie der Präsentation der Pyramiden (z. B. zügig aber nicht hastig aufsteigen, vereinbarte Kommandos einhalten, nicht auf die Wirbelsäule treten, keine festen Turnschuhe tragen, nicht plötzlich abspringen, rutschfeste Kleidung tragen, vorher genaue Absprachen treffen, ...) müssen den Schülern bekannt sein.
- Zur Schaffung von Bewegungsvorstellungen können die Abbildungen und Arbeitskarten der Beispielsammlung (S. 40ff.) eingesetzt werden. Darüber hinaus ist es möglich, auch die Beispielsammlungen für die Schuljahrgänge 5/6 (vgl. S. 15 ff.) und 7/8 (vgl. S. 36 f.) einzubinden.
- Die Lehrkraft kann zur Differenzierung über weitere Pyramiden entscheiden.
- Das Zusammenstellen und das Einstudieren der akrobatischen Übungen erfolgt über mehrere Unterrichtsstunden.
- Die Aufgabe ist zur Einbindung fachübergreifender Aspekte (Musik) geeignet.
- Einfache Pyramiden können in einem Choreografierteil mehrfach nebeneinander gezeigt und/oder mit schwierigeren Pyramiden kombiniert werden.
- Beim Zusammenstellen der einzelnen Pyramiden, der statischen akrobatischen Übungsfolgen und der späteren Verknüpfung mit dynamischen Elementen zu einer Choreografie müssen die Schülerinnen und Schüler Sprach- und Problemlösekompetenz nachweisen.
- Das Einholen von Informationen zur Medienpräsenz der einzelnen Sportarten erfordert und fördert die Medienkompetenz.
- Der Einsatz von Medien (Foto, Video) kann zur Einschätzung und Ergebnissicherung der gezeigten Leistungen beitragen.

## Beispielsammlung – Akrobatik 9/10

### 5er – Pyramiden



49



50



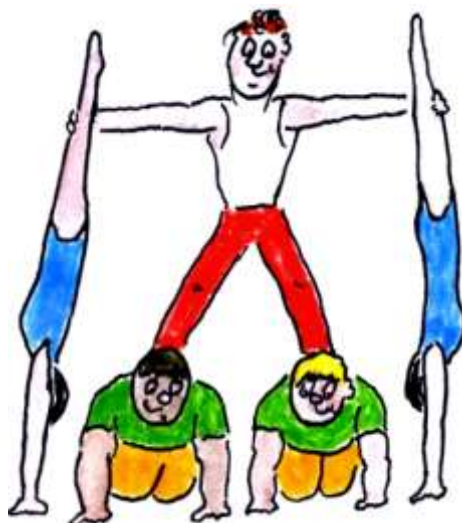
51



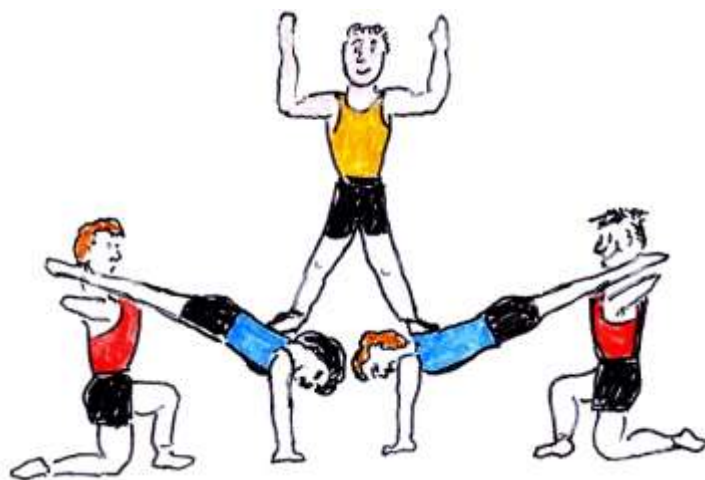
52



53

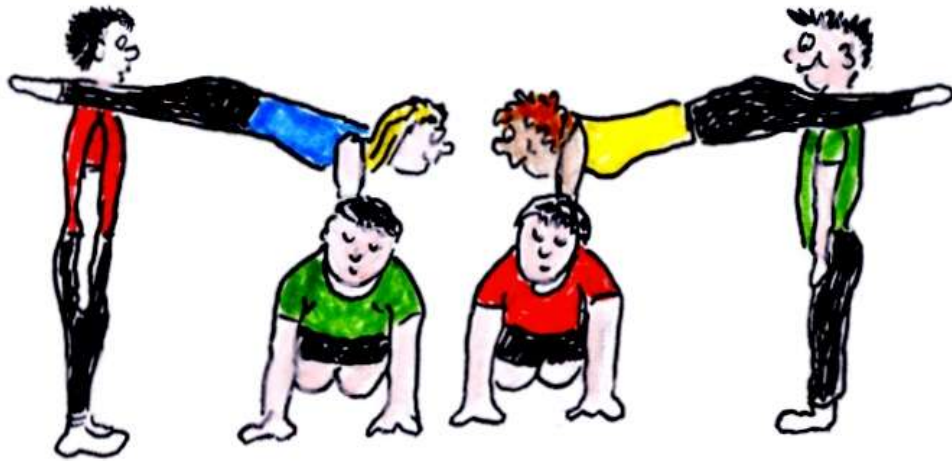


54

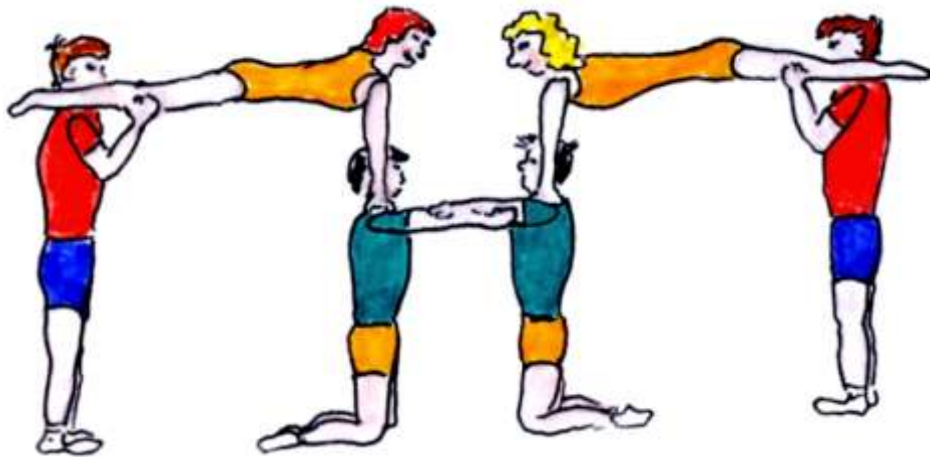


55

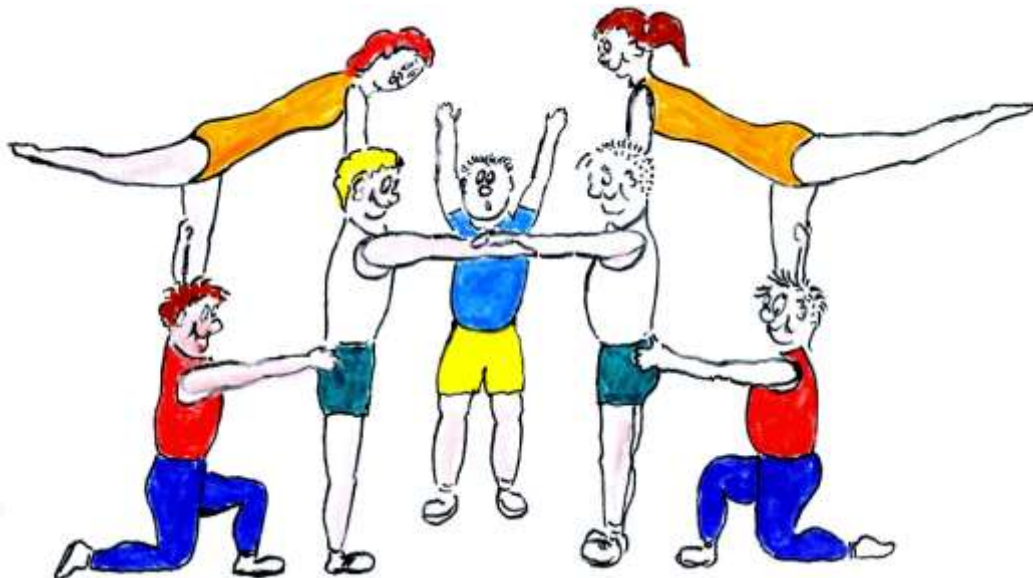
## 6er – Pyramiden



56



57



58





59



60

Gestaltet selbständig Step-Aerobic-Choreografien oder Übungen zum Krafttraining in Partner- bzw. Gruppenarbeit. Wählt dazu zwischen Aufgabe A und B.

- A**
1. Erstellt in Übungsgruppen von mindestens drei Schülern eine Choreografie für eine Gruppen-Step-Aerobic mit einer Präsentationszeit von ca. 90 Sekunden.
  2. Wählt unter Berücksichtigung von Taktart und Rhythmus die passende Musik aus.
  3. Bindet in eure Choreografie folgende Vorgaben ein:  
Überqueren des Steppers, Wechsel zu anderen Steppern,  
Interaktionen in der Gruppe,  
Kombination aus Arm- und Beinbewegungen bei mindestens 3 Schrittfolgen, Berücksichtigung der unterschiedlichen Leistungsvoraussetzungen der Gruppenmitglieder.
  4. Bewertet gemeinsam die Leistungen eurer Gruppenmitglieder durch die Vergabe von Punkten in deren Qualitätspass.
- B**
1. Erstellt mit einem Übungspartner oder in einer Übungsgruppe von maximal fünf Schülern eine Gruppenübung zum Krafttraining am und mit dem Stepper mit einer Präsentationszeit von ca. 90 Sekunden.
  3. Wählt unter Berücksichtigung von Taktart und Rhythmus die passende Musik aus.
  4. Bindet in eure Übung folgende Vorgaben ein:  
Wechsel zu anderen Steppern, Interaktionen mit dem Partner bzw. in der Gruppe,  
Kombination von Kräftigungsübungen für Beine, Rumpf und Arme,  
eventuelle Wiederholungen einzelner Elemente,  
Berücksichtigung der unterschiedlichen Leistungsvoraussetzungen der Gruppenmitglieder.
  4. Bewertet gemeinsam die Leistungen eurer Gruppenmitglieder durch die Vergabe von Punkten in deren Qualitätspass.

**Namen der Gruppenmitglieder:** .....  
**(Bewerter)** .....

**Name des Übenden:** .....

Qualitätspass

Er/Sie hat	stets 3 Punkte	meist 2 Punkte	manchmal 1 Punkte	nicht 0 Punkte
sich motiviert eingebracht, kreative und originelle sowie realistische Übungsideen vorgeschlagen				
zielorientiert, diszipliniert und einsatzbereit bis zum Stundenende geübt				
mit uns kooperiert und hilfsbereit gemeinsam Lösungen entwickelt				
sich taktischer nach dem Musikrhythmus bewegt				
die Übungen und die Kombination der Arm-Bein-Bewegungen exakt ausgeführt				
die Belastung ausdauernd mit guter Körperspannung und Körperhaltung bewältigt und die Bewegungen kraftvoll ausgeführt				

Einordnung in den Lehrplan

Bewegungsfelder: Rhythmisches Bewegen, Tanzen, Gestalten und Fitness fördern

Fächerübergreifende Aspekte: Musik

Nr.	Kompetenzbereich	Kompetenzen	AFB I	AFB II	AFB III
1	Erfahren, Gestalten und Leisten von Bewegung	Bewegung in Raum, Rhythmus und Dynamik variabel gestalten		X	
2; 1		musikalische Trends in Bewegung umsetzen		X	
3; 1		Aerobic- und/oder Step-Aerobic-Schritte in Choreografien mit weiteren Elementen verbinden			X
1; 3		Kräftigungsübungen/Kräftigungsprogramme erstellen		X	
3	Wahrnehmen und Gesunderhalten des Körpers	Belastungen des Herz-Kreislauf-Systems selbstständig steuern		X	
4	Faires Konkurrieren und Kooperieren	Bewegungsdarstellung in Gruppen selbstständig vorbereiten und kooperativ realisieren		X	
3		verantwortungsbewusst mit körperlichen Unterschieden umgehen		X	

- Empfehlenswert ist es, die ca. 90 Sekunden Übungszeit über 6 x 32 Zählzeiten auszuführen. So können in der Gestaltung der Choreografie innerhalb der sechs Blöcke in Abhängigkeit vom Leistungsvermögen der Gruppenmitglieder entweder einzelne Blöcke wiederholt oder durchgängig neu und damit anspruchsvoller gestaltet werden.
- Die Choreografien werden entweder mehr tänzerisch (Aufgabe A) oder mehr als Fitness-Variante (Aufgabe B) ausgeführt.
- Ziel ist ein gemeinsam abgestimmtes Agieren während des Übungsprozesses, bei dem durch häufiges Wiederholen sowohl Kräftigungs- als auch Ausdauertrainingsbelastungen erreicht werden.
- Die Originalität sollte bei der Aufgabenlösung ein wichtiges Kriterium sein und stimuliert die Freude bei der Erfüllung der Aufgaben.
- In vorangegangenen Stunden sollten die Schüler durch die Lehrkraft Hinweise und Anregungen für Übungen am und mit dem Stepper sowie zur korrekten Körperhaltung und Körperspannung bei verschiedenen Übungsausführungen erhalten haben. Eventuell könnte das Aufgabenblatt bereits am Beginn der Unterrichtsreihe vorgestellt werden und so als Zielorientierung und Motivation dienen.
- Bereits vermittelte Techniken zur Aerobic oder zum Krafttraining sind von den Schülern mit in die Übungsvorgaben einzubauen.

- Die Lehrkraft muss intervenieren, wenn kontraindizierte bzw. zu Verletzung und Überlastung führende Übungen seitens der Übenden gewählt werden.
- Der Qualitätspass könnte im Unterrichtsverlauf mehrmals zur Zwischenkontrolle ausgefüllt werden. Dabei nimmt die Lehrkraft im Verlauf der Übungsstunden Einsicht in die Tabellen und gibt den Schülerinnen und Schülern Rückkopplungen zu ihren Beobachtungen und zu eventuellen Diskrepanzen gegenüber ihren bisherigen Einschätzungen.
- Am Ende des Stundenkomplexes können diese Tabellen in die Gesamtbeurteilung einbezogen werden.
- Durch eine koedukative Zusammensetzung der Übungsgruppen können tänzerische bzw. fitnessorientierte Talente der Übenden gebündelt und die Zusammenarbeit im Hinblick auf die unterschiedlichen Leistungsvoraussetzungen sowie die gegenseitige Beurteilung positiv verstärkt werden.



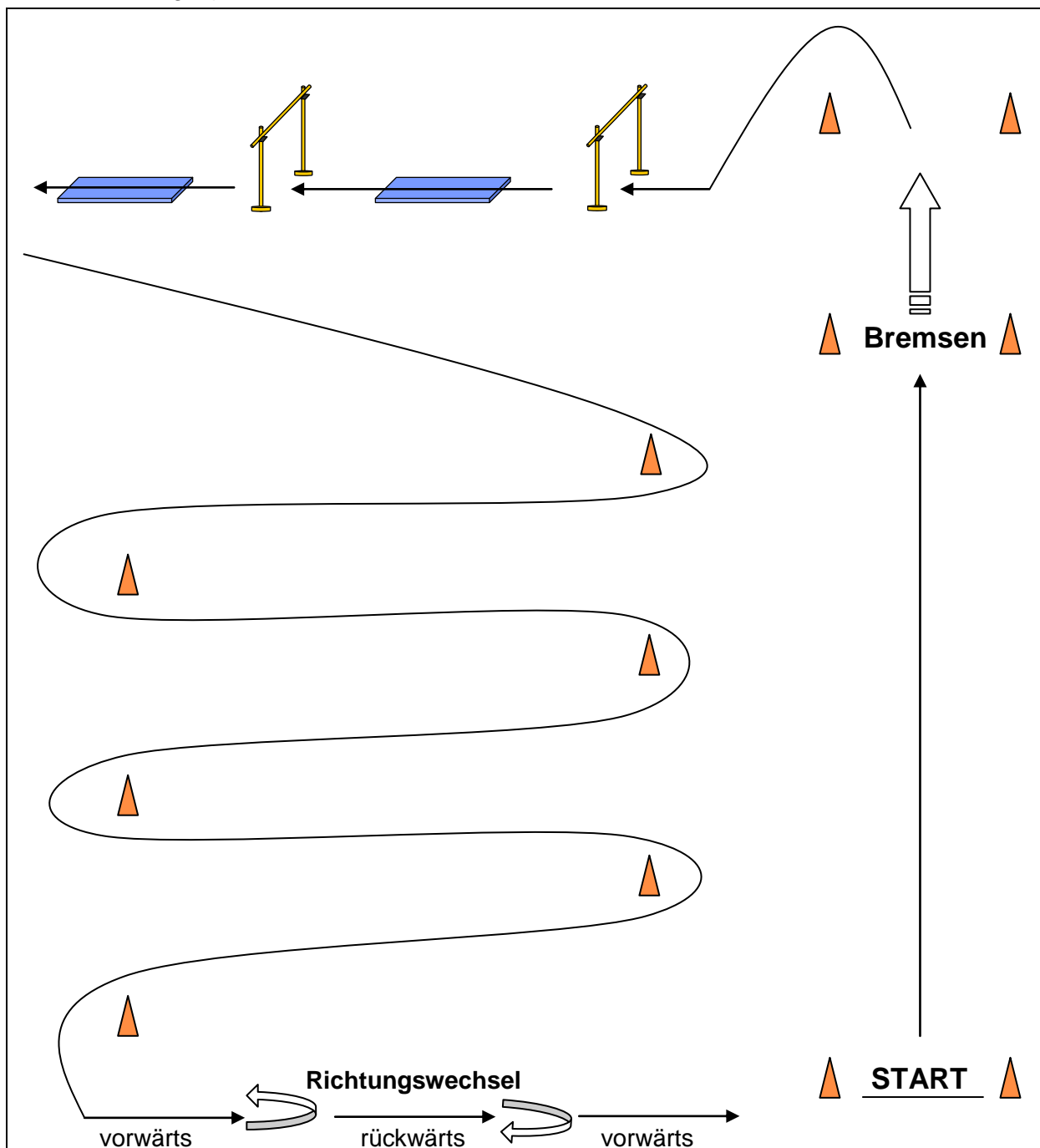
## 2.4 Schuljahrgänge 5-10

### Inline Skating

5-10 – A 1

Bewältige sicher einen Rundkurs auf Inlineskates.

1. Skate nach dem Startkommando bis zur markierten Bremszone und halte aus möglichst hohem Tempo mit kurzem Bremsweg an.
2. Überwinde die Hindernisse (Tordurchfahrten und Mattenüberquerung).
3. Umfahre die Kegelgruppen in zügigem Tempo. Wähle dabei den Radius um die Kegel sowie das Fahrtempo in Abhängigkeit von der gewählten Kurventechnik.
4. Absolviere auf der Rückfahrt zum Start zwei Richtungswechsel (Umsetzen, Umspringen oder Umsteigen).



Einordnung in den Lehrplan

Bewegungsfeld:      Bewegen auf Rollen

Nr.	Kompetenzbereich	Kompetenzen	AFB I	AFB II	AFB III
2-4	Erfahren, Gestalten und Leisten von Bewegung	sich mit dem Sportgerät rollend auf unterschiedlichen Untergründen fortbewegen		X	
1-4		Bewegungen koordinieren und dabei das Gleichgewicht halten	X		
1		gezielt bremsen und anhalten	X		
3; 4		gezielte Richtungsänderungen vornehmen	X		
1-4		Techniken sicher und situationsangemessen anwenden		X	
1-4		eine vorgegebene Strecke schnell und/oder ausdauernd bewältigen		X	
1-4		Elemente des Umgangs mit dem Sportgerät zur Entwicklung von Kondition und Koordination nutzen		X	
1-4	Wahrnehmen und Gesunderhalten des Körpers	Geschwindigkeit, Beschleunigung, Verzögerung, Fliehkräfte und Balance empfinden	X		
1-4		Reaktionen des Körpers beim Rollen erfahren und steuern		X	
1-4	Faires Kooperieren und Konkurrieren	im Bewegungsraum verkehrsgerecht verhalten		X	
3		Synchron- und Schattenfahren		X	

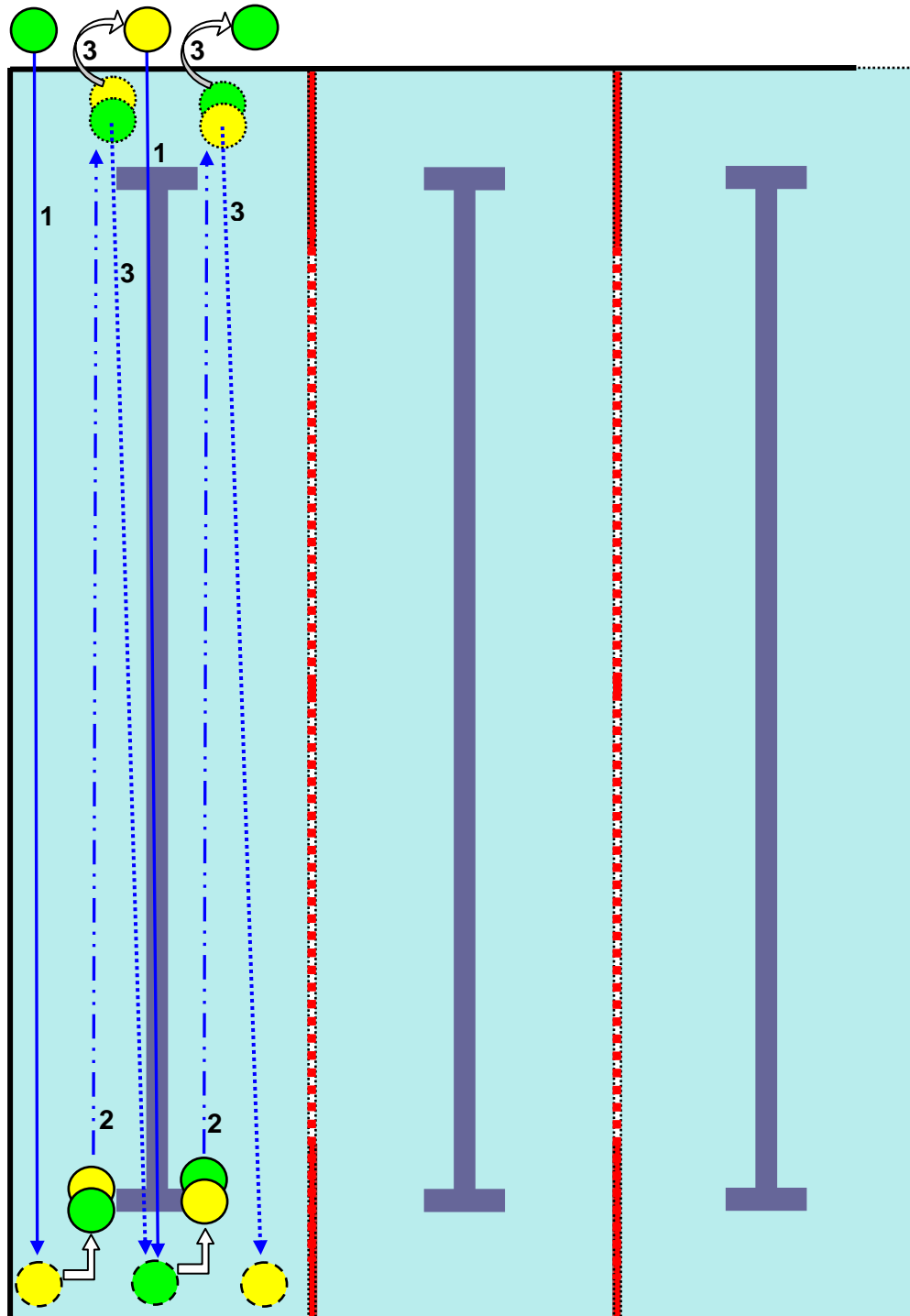
- Die Schüler sollen ein ihrem Könnensstand angemessenes Tempo wählen. Dabei gilt das Prinzip „Bewegungssicherheit vor Bewegungstempo“.
- Eine zeiteffiziente Ablaufform ist das „Üben im Strom“.
- Die Schüler müssen sich verkehrsgerecht verhalten (vorausschauendes Fahren, Sicherheitsabstand, Vorfahrtregeln, ...).
- Hindernisse können z. B. zu überlaufende Matten, zu übersteigende bzw. überspringende Linien und Seile, zu durchfahrende Tore, zu umfahrende Male oder auch im Freien kleine Bodenwellen, unterschiedliche Untergründe, Randsteine, Gefälle, Steigungen u. a. sein.
- Eine gemeinsame Streckenprüfung ist zu empfehlen.
- Im Sinne der Hygiene sollte bei der Verwendung von Leihskates auf saubere Wechselstrümpfe geachtet werden.

Differenzierungsmöglichkeiten

- Die Anzahl der Hindernisse und Tore sowie die Größe der Tore und Bremszone beeinflusst den Schwierigkeitsgrad des Kurses.
- Die Radien können durch die Abstände der Markierungen variiert werden.
- Der Kurs kann auch unter einer Zeitvorgabe mehrfach bewältigt werden.

Bewältigt folgende Anforderungen in Partnerarbeit im Wasser.

1. Partner A (grün) schwimmt zügig 25 m in einer Wechselschlagtechnik zu Partner B (gelb).
2. Partner A transportiert Partner B mit einem Transportgriff (Ziehen oder Schieben) zum Ausgangspunkt zurück.
3. Partner A wendet über 25 m eine Technik zur Selbststreckung an (langsam in schwebender Haltung in Rückenlage schwimmen). Partner B verlässt das Wasser und beginnt mit der 1. Aufgabe sobald Partner A auf der gegenüberliegenden Beckenseite angekommen ist.



## Einordnung in den Lehrplan

Bewegungsfeld: Bewegen im Wasser

Nr.	Kompetenzbereich	Kompetenzen	AFB I	AFB II	AFB III
1	Erfahren, Gestalten und Leisten von Bewegung	50 m in einer Wechselschlagtechnik schwimmen		X	
1		eine Kurzstrecke mit maximalem Tempo schwimmen		X	
2		Rettungs- und Transportgriffe situationsgerecht anwenden		X	
3		verschiedene Techniken zur Selbstrettung anwenden	X		
1-3	Wahrnehmen und Gesunderhalten des Körpers	Reaktionen des Körpers auf das Medium Wasser wahrnehmen	X		
1-3		Baderegeln als gesundheitsfördernde Maßnahme akzeptieren und einhalten		X	
2; 3	Faires Kooperieren und Konkurrieren	im Wasser für sich und andere Verantwortung übernehmen		X	

- Auf einer Bahn können vier bis sechs Paare gleichzeitig üben. Dazu kann von beiden Seiten parallel begonnen werden oder die Lehrkraft lässt die Paare in kurzen Abständen nacheinander starten.
- Die Aufgabe kann mit mehreren Durchgängen (eventuell mit Partnerwechsel) oder fließend im Umlaufbetrieb über einen längeren Zeitraum ausgeführt werden.
- Die Schüler sollen eine ihrem Könnensstand angemessene Wechselschlagtechnik (Kraul oder Rücken) wählen. Wird vereinzelt noch keine Wechselschlagtechnik beherrscht, kann auch in der Technik Brust angeschwommen werden.
- Im Partnerbetrieb sollte beim Transport des Partners aus Gründen der Sicherheit geschoben werden (in der Darstellung farblich berücksichtigt). In 3er-Gruppen können auch zwei Übende den Dritten durch Ziehen transportieren.
- Die Phase der Selbstrettung (dritte zu schwimmende Bahn) dient einerseits der aktiven Erholung des Schwimmenden und andererseits zur passiven Erholung des zweiten Partners vor dem nächsten Anschwimmen. Sie sollte ca. 2 Minuten andauern.
- In Schwimmbecken mit Flachwasserbereichen muss darauf geachtet werden, dass die Schüler vor allem in der Phase der „Selbstrettung“ den Beckengrund nicht berühren.
- Die Schüler müssen sich besonders bei einer hohen Übungsdichte im Sinne der Baderegeln rücksichtsvoll verhalten (vorausschauend, Sicherheitsabstand, ...).

## Differenzierungsmöglichkeiten

- Wenn die Aufgabe in der 5. oder 6. Jahrgangsstufe eingesetzt oder mit geringerer Intensität durchgeführt werden soll, ist statt des Paarbetriebes eine Einteilung in 3er-Gruppen möglich.
- Die Aufgabe kann (insbesondere in oberen Jahrgangsstufen) um Rettungsgriffe, um die Bergung des Transportierten/Geretteten und um Maßnahmen der ersten Hilfe erweitert werden (vgl. Lehrplan S. 23).
- Zur Erhöhung des Anspruchsniveaus können auch zwei Bahnen angeschwommen und zwei Bahnen transportiert/gerettet werden. Die Technik der Selbstrettung sollte dann an Ort und Stelle (z. B. durch Wassertreten) erfolgen. Diese Organisationsform ist auch für offene Gewässer geeignet, indem um ein Wendemal geschwommen wird.

Bewältige die vorgegebene Strecke mit technisch angemessenen Mitteln zügig und sicher.  
Vervollständige das vorgegebene Protokoll.

1. Setze dein Kanu mit einer geeigneten Technik in das Wasser ein. Steige sicher ein und lege ab.
2. Wende geeignete Steuertechniken an.
3. Demonstriere Möglichkeiten der Hilfe und Selbsthilfe beim Bergen von Personen und Sportgeräten.
4. Berücksichtige die Regeln für das Verhalten auf Gewässern und in deren Umfeld.
5. Erläutere die Bedeutung des Lebensraumes Wasser für eine aktive sportliche Freizeitgestaltung.

## Protokoll:

Beantworte die Teilaufgabe 5.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Schildere Situationen, in denen du die Wasserstraßenordnung beachten musstest. Erläutere, wie du dich dabei verhalten hast.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Beschreibe zwei Steuertechniken. Fertige gegebenenfalls eine Skizze an.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nenne wichtige Teile deines Kanus. Beschreibe, aus welchen Materialien Kanus hergestellt werden.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Erkläre, wie der Bootsquerschnitt und die Bootslänge die Fahreigenschaften des Kanus beeinflussen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Einordnung in den Lehrplan:

Bewegungsfeld:                      Bewegen auf Wasser

Fächerübergreifende Aspekte:    Biologie, Geografie, Physik

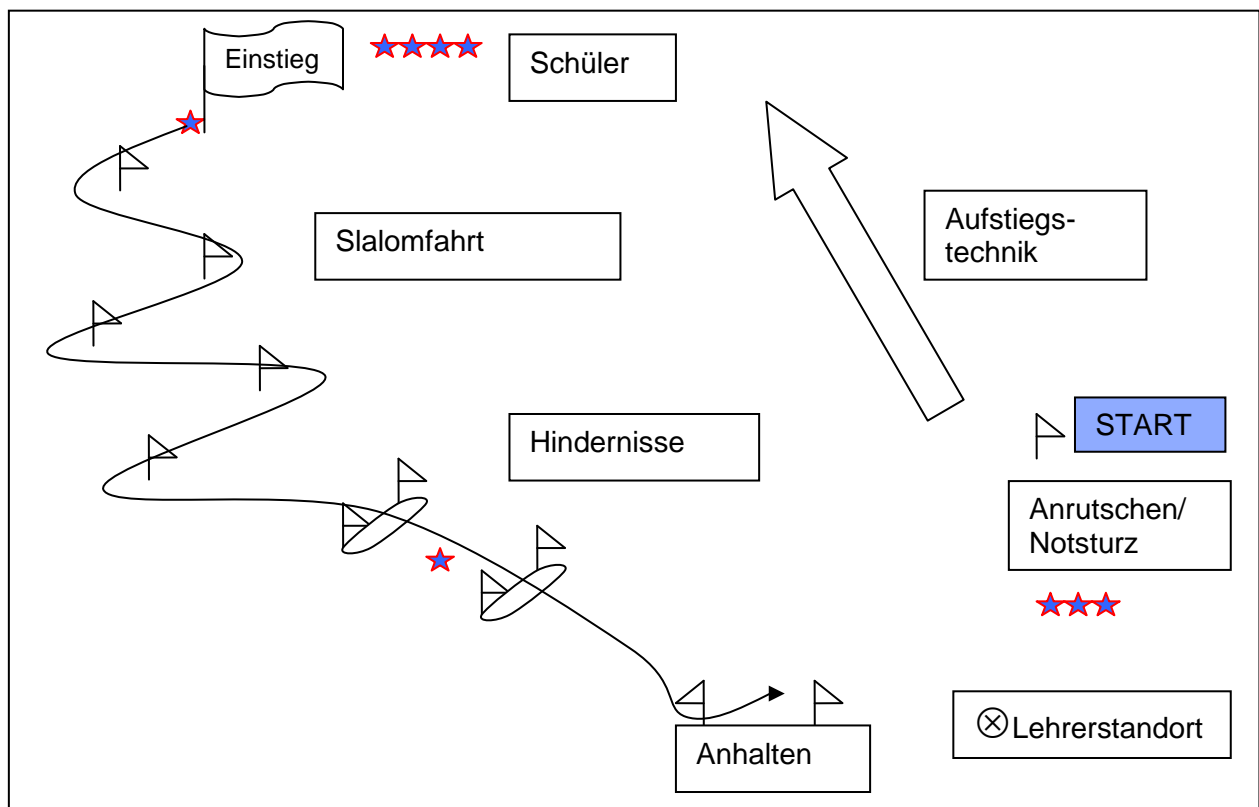
Nr.	Kompetenzbereich	Kompetenzen	AFB I	AFB II	AFB III
1; 2	Erfahren, Gestalten und Leisten von Bewegung	grundlegende Techniken des Einsetzens in das Wasser und des Bewegens des Sportgerätes Kanu variabel und zunehmend selbstständig anwenden	X		
1; 2		die erworbenen Fähigkeiten im Umgang mit dem Sportgerät Kanu zur Vervollkommnung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten einsetzen	X		
5	Wahrnehmen und Gesunderhalten des Körpers	den Lebensraum Wasser zur lebensbegleitenden Gestaltung von Freizeit durch Sport aktiv erschließen		X	
3	Faires Kooperieren und Konkurrieren	verschiedene Möglichkeiten der Selbsthilfe und des Bergens von Booten und Fahrern beherrschen		X	
4	Erkennen gesellschaftlicher Zusammenhänge	verantwortungsvoll mit der Natur durch bewusstes Einhalten der Regeln auf den Gewässern und in deren Umfeld umgehen	X		

- Die Aufgabe ist für die Durchführung im Rahmen eines Kompaktkurses konzipiert.
- Die Teilaufgaben müssen nicht nacheinander absolviert werden.
- Die Teilaufgabe 3 sollte separat in Ufernähe mit Badebekleidung und Schwimmweste durchgeführt werden.
- Die zur Bearbeitung des Schülerprotokolls notwendigen grundlegenden Wissensbestände sind kursbegleitend zu vermitteln.
- Der Einsatz von Kajaks und/oder Kanadiern (Oberbegriff Kanu) ist jeweils als 1er und/oder als 2er möglich.
- Wenn die Strecke im 2er absolviert wird, sollten zwei Durchgänge gefahren und die Positionen im Boot getauscht werden.
- Eine Strecke mit Wendemal bietet sich an. Diese muss von der Lehrkraft vom Ufer aus gut einzusehen sein.
- Der Einsatz der niveaubestimmenden Aufgabe empfiehlt sich am Ende des Kurses.



Bewältige sicher einen Ski-Parcours.

1. Rutsche nach dem Startkommando in leicht abfallendem Gelände 2-3 Meter an und führe hangwärts einen Notsturz aus. Wende im Anschluss eine für die Hangneigung geeignete Aufstiegs-technik an.
2. Absolviere eine Slalomfahrt um die Markierungen. Beobachte dein Umfeld und halte einen Sicherheitsabstand zu anderen Skifahrern ein.
3. Überwinde die Hindernisse mit zweckmäßigen Techniken.
4. Halte zwischen den markierten Endpunkten gezielt an.



Einordnung in den Lehrplan

Bewegungsfeld:      Bewegen auf Schnee und Eis

Nr.	Kompetenzbereich	Kompetenzen	AFB I	AFB II	AFB III
2; 3	Erfahren, Gestalten und Leisten von Bewegung	sich mit Ski gleitend, kantend, drehend auf Schnee fortbewegen	X		
1		Bewegungen auf Schnee koordinieren und dabei das Gleichgewicht halten		X	
2-4		eine vorgegebene Strecke sicher bewältigen, gezielt bremsen und anhalten	X		
2		gezielte Richtungsänderungen vornehmen	X		
3		Techniken sicher und situationsangemessen anwenden			X
2	Faires Konkurrieren und Kooperieren	Pistenregeln akzeptieren und einhalten		X	

Hinweise zur erwarteten Schülerleistung:

- Die Schüler sollen ein ihrem Könnensstand angemessenes Tempo wählen.
- Eine zeiteffiziente Ablaufform ist das „Üben im Strom“.
- Die Übenden müssen Pistenregeln kennen und anwenden (Blick bergwärts vor dem Losfahren, Sicherheitsabstand, Überholen, ...).
- Hindernisse können z. B. kleine Bodenwellen, zu übersteigende Seile, Tordurchfahrten (ca. 1 m), 360°-Drehungen u. a. sein. Die Hindernisse können überstiegen oder übersprungen werden.
- Eine Streckenprüfung durch die Lehrkraft wird empfohlen.

Differenzierungsmöglichkeiten:

- Entsprechend dem Könnensstand der Übenden sind eine angepasste Wahl des Geländeprofiles und der Geländeneigung sowie die Veränderung der Anzahl der Tore/Hindernisse und der Länge des Parcours möglich.
- Die eventuelle Einbindung eines Lifts ist durch die unterrichtende Lehrkraft abzuwägen. Im Hinblick auf die unabhängige Wahl einer überschaubaren und in Rufweite liegenden Übungsstrecke ist es oft praktikabler, auf einen Lift zu verzichten.

### 3 Abbildungsverzeichnis

Seite	Abbildungen	Name	Schule
7 20	(1) (2) (1) (2) (3)	Joswig, Maria	SkS „Adolph Diesterweg“ Roitzsch
8 11 20	(1) (2) (3) (1) (2) (1) (2) (3)	Schäfer, Lara	SkS „Adolph Diesterweg“ Roitzsch
9 12	(1) (2) (4)	Schneidewind, Max	SkS „Adolph Diesterweg“ Roitzsch
9	(1) (2) (4)	Szymkowicz, Fabian	SkS „Adolph Diesterweg“ Roitzsch
8 9 12	(1) (2) (3) (4) (1) (2)	Tirjan, Marc-Philipp	SkS „Adolph Diesterweg“ Roitzsch
7 11 12	(1) (2) (1) (2) (3)	Willingshofer, Leon	SkS „Adolph Diesterweg“ Roitzsch

Die Urheberrechte von verwendeten Materialien aus anderen Quellen wurden gewissenhaft beachtet. Sollte trotz aller Sorgfalt dennoch ein Urheberrecht nicht berücksichtigt worden sein, so wird darum gebeten, mit dem LISA in Halle (Saale) Kontakt aufzunehmen.