

**Unterrichtsinhalte Klasse 9 + 10**

Lernfeld	Klasse 9	Klasse 10	Besondere Projekte
<b>Spiele</b>	<b>Handball</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passen, Fangen, Dribbling, Torwurf</li> <li>• Elementare Angriffs- und Abwehrmaßnahmen</li> <li>• Regelkunde</li> </ul>	<b>Volleyball</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pritschen, Baggern, Blocken, Angriffsschlag, Aufschlag von unten</li> <li>• Elementare Spielsysteme</li> <li>• Regelkunde</li> </ul>	Jahrgangsturniere
<b>Laufen, Springen, Werfen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mittelstreckenlauf</li> <li>• Sprint 100m / Tiefstart</li> </ul>		Teilnahme am BS Nachtlauf
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hürdensprint (Drei-Schritt-Rhythmus)</li> <li>• Schleuderball</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Staffellauf</li> <li>• Kugelstoßen</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hochprung / Floptechnik</li> </ul>		
<b>Turnen und Bewegungskünste</b>	<i>Schwebebalken + Bodenturnen</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungsverbindungen</li> <li>• verschiedene Elemente</li> <li>• Gruppenchoreographie</li> <li>• Helfen und Sichern</li> </ul>	<i>Reck oder Barren oder Stufenbarren</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungsverbindungen</li> <li>• verschiedene Elemente</li> <li>• Helfen und Sichern</li> </ul>	
<b>Kämpfen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Falltechniken und einfache Würfe</li> <li>• Rituale und Regeln</li> </ul>		
<b>Gymnastisches und tänzerisches Bewegen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Partner- oder Gruppenchoreographie mit Handgeräten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parcours zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit</li> <li>• Themengestaltung mit pantomimischen und tänzerischen Mitteln</li> </ul>	
<b>Bewegen auf Rollen und gleitenden Geräten</b>			