

Unterrichtsinhalte Klasse 9 + 10

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