

Schuleigener Arbeitsplan für die Jahrgänge 5–10 (Kurzform)

Bewegungsfelder	Doppeljahrgang 5-6	Doppeljahrgang 7-8		Doppeljahrgang 9-10
Spielen	Kleine Spiele hinführend zu: <ul style="list-style-type: none"> - Zielschusspielen (Basketball, Fußball, Handball) - Rückschlagspielen (Tischtennis) - Entwicklung eines eigenen Spiels 	Zielschusspiele: Fußball Rückschlagspiele: Volleyball, Badminton Endzonenspiele: z.B. Flag- Football		Zielschusspiele: Handball, Floorball, Basketball Rückschlagspiele: Tischtennis evtl. ein ergänzendes Spiel: Baseball, Lacrosse oder Rugby
Laufen, Werfen, Springen	<ul style="list-style-type: none"> - Ausdauerndes Laufen - schnelles Laufen und Starten – Sprints (Hochstart) - Werfen ohne/mit Anlauf - vielfältige Sprungerfahrungen: Springen in die Weite und in die Höhe - Laufen über kleine Hindernisse 	<ul style="list-style-type: none"> - Ausdauerndes Laufen - Sprinten (mit Tiefstart, auch am Startblock) - Sprintstaffeln ohne/ mit Stabübergabe hinten - Einführung Flop (Hochsprung) - Weitsprung: Anlaufschulung - Kugelstoßen (Standstoß) 		<ul style="list-style-type: none"> - 800-2000m, Coopertest, o.Ä. - Kugelstoßen (O`Brian-Technik) - Speerwurf Erprobung und Wurf aus dem Angehen/ Anlaufen - Hürdenlauf - Festigung Flop (Hochsprung) - Weitsprung (Schritt-/Lauf-/Hangtechnik)
Turnen und Bewegungskünste	<ul style="list-style-type: none"> - Rollen, Balancieren, Stützen, Springen - Akrobatik mit Partner(n) - Einzelkür am Boden mit Rollen, Handstand und Rad 	<ul style="list-style-type: none"> - Sprünge am Bock, Kasten oder Minitrampolin - Parkour- Einführung 		<ul style="list-style-type: none"> - Kür an Geräteauswahl (Reck/Balken/Barren) - Vertiefung Parkour
Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen	AG Angebot (Erlangen der Schwimmfähigkeit)	<ul style="list-style-type: none"> - Kraulschwimmen mit Start - Brustschwimmen mit Start Ergänzung: Rücken-schwimmen 		<ul style="list-style-type: none"> - Retten (Transportieren, Schleppen) - Tauchen

Gymnastisches und tänzerisches Bewegen	Rhythmisches Bewegen mit oder ohne Handgeräte z.B. Rope Skipping, kleine Schrittfolgen	- "Fit and Dance" (Gruppenchoreo) z.B. (Step)Aerobic nach Musik	Von der Improvisation zur Entwicklung einer eigenständigen Choreographie (z.B. Trend-Tänze: HipHop, Clip-Dance)
Kämpfen	Partnerkämpfe mit- und gegeneinander (um den Raum, um die Lage, um ein Objekt)		Kämpfe am Boden - z.B. altersspezifische Fallschule sowie Halte- und Befreiungstechniken aus dem Kampfsport
Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten	Fahrradprüfung Klasse 5 (Zusammenarbeit Mobilität) Rollbretter: - kontrolliertes Rollen in Gruppen - Staffeln, Spiele und Regeln entwickeln		