

Klasse	5	6	7	8	9	10
<b>Sportart</b>						
<b>Turnen</b>	15h Boden / Akrobatik Barren	20h Reck + Sprung (Kasten) Schwebebalken	15h ♂ Barren / Reck ♀ Balken	20h Sprung (Ziel: Hocke Längskasten v.a. ♂ ) Boden	15h ♂ Barren oder Ringe ♀ Balken oder Ringe	15h Fitnesstraining (incl. Vorbereitung auf den Skikurs)
<b>Leicht- athletik</b>	15h Wurfschulung Start- + Sprintschulung Ausdauer (Ziel 30 Min.) Weitsprung	20h Wurfschulung+ (Impuls- schritt) Üben von Sprint, Weit- sprung, Ausdauer (40´)	15h Einführung Kugelstoß Tiefstart (Startblock) Weitsprung Ausdauer (50´)	20h Hürdenlauf (Rhythmus- schulung) Vorbereitung BJS (Weit, Sprint, Kugel)	15h Hochsprung (verschied. Sprünge, Floptechnik) Wdh. Sprint (100m) und Kugel (Angleittechn.)	15h Verbesserung Flop Anlauf Weitsprung Ausdauerschulung
<b>Gymnastik Tanz</b>	10h Lauf- + Rhythmuschule mit / ohne Musik (AMG) Seilspringen (AMG)	10h Einheiten Rope Skipping, Aerobic o.Ä.	15h z.B. Aerobic oder Akrobatik	Freiraum	Freiraum z.B. gemeinsame Choreo ♀ + ♂; Gymnastik mit / ohne Handgerät	Freiraum
<b>Basketball</b>	15h Dribbelschulung, Fangen Passen, Positionswurf Korbleger, Rhythmus- schulung; Manndeckung	ca. 3h (Freiraum) Vorbereitung BB-Turnier		15h Finten, Rebound Sprungwurf Überzahlspiel (2:1-, 3:2- Fastbreak Stopp + Sternschritt einfachste Gruppentaktik (z.B. give and go)		15h Block weitere individualtakt. (1:1 - Durchbruch) und gruppentaktische Maßnahmen (Block) Fastbreak
<b>Volleyball</b>		15h Pritschen, (Baggern) hinführende Spiele 1+1, 2+2 → 1:1, 2:2	15h Aufschlag von unten 3:3 Annahme - Stellen - Spielen (Rotation) 4:4 als Turniervorberei- tung / Schiri-Tätigkeit		15h Aufschlag von oben Angriffsschlag (v.a. An- laufschulung); spiel- gemäße Übungsformen 4:4 (evtl. bis 6:6)	
<b>Handball</b>	15h Fangen + Passen Prellen; Schlagwurf 2:0 + 2:1 mit Torabschl. Rhythmuschulung			15h Sprungwurf Spiel am Kreis		
<b>Fußball</b>		15h Dribbling, Torschuss Annahme + Pass Innenseit- und -spanstoß	15h Doppelpass (Wandspiel)			
<b>C-Sportart</b>			Freiraum	verpflichtend 15h	verpflichtend 15h	Freiraum
Badm., Frisbee, Hockey, TT ...			Nach Möglichkeit sollten 2 verschiedene Sportarten aus dem C-Bereich in Sek. I angeboten werden, sollte eine Sportart zweimal geschult werden, wird auf ein höheres Anforderungsniveau geachtet.			
<b>Freiraum</b> (rechnerisch)	x	20h	25h	15h	10h	25h