

Themenbereiche	Jahrgänge 5/6		Jahrgänge 7/8		Jahrgänge 9/10	
TURNEN FA: S. 31f.	Grundlagen am <u>Boden/Sprung/Balken/Reck</u>		Grundlagen am <u>Barren</u> / Vertiefung am Boden/Reck /Sprung		Akrobatik	
Kompetenzaufbau	Geräte- und Sicherheitskunde; Rollen, Handstände, Räder (Stützkraft) Balancieren und Drehungen auf dem Balken spez. Hilfestellungen kennen und anwenden	Geräte- und Sicherheitskunde; Auf-, Um-, Abschwünge am Reck Anlauf und funktioneller Absprung spez. Hilfestellungen kennen und anwenden	Geräte- und Sicherheitskunde; Stütz und Abgänge am Barren; Turnelemente am Boden und an Geräten mit höherem Schwierigkeitsgrad spez. Hilfestellungen kennen und anwenden		Balancieren, Gleichgewichtsschulung, Risiken und Ängste realistisch einschätzen	
Leistungsüberprüfung	BuJu-Spiele 3-Kampf Geräte-Sicherheits-Test		BuJu-Spiele 3-Kampf	Freiwillige Teilnahme/ Wertungsrichter BuJu-Spiele	Akrobatik-Kür (z.B. Pyramidenbau) LF: S. 39-43	
Teilnahme an Sportwettbewerben					Teilnahme an Jtfo (WK III)	
LAUFEN, SPRINGEN, WERFEN FA: S. 33ff.	Fang- und <u>Laufspiele</u> ; <u>Lauf-ABC</u> Einzel- und Gruppenwettbewerbe	<u>Einfache Sprünge und Würfe</u>	<u>Leichtathletische Disziplinen (Würfe, Stöße, Sprünge)</u> <u>Langstrecken²</u>		<u>Leichtathletische Disziplinen (Sprint, Hürden, Hochsprung)</u>	
	<u>Koordinationsübungen¹</u>					
Kompetenzaufbau	leichtathletische Leistungsbegriffe (c-g-s, Relativierung)		Einfache biomechanische Prinzipien erkennen, verstehen und anwenden (Bewegungshilfen/ <u>Videoanalyse – „Produzieren und Präsentieren“</u>)		Trainingsmethoden kennen, verstehen und anwenden (Trainingstagebuch/ <u>Nutzung von Lauf-Apps o.Ä. – „Problemlösen und Handeln“/ „Schützen und sicher agieren“</u>)	
Leistungsüberprüfung	BuJu-Spiele Leichtathletik/Lauf-Tag/c-g-s-Wertung		BuJu-Spiele Leichtathletik/Lauf-Tag/c-g-s-Wertung (evtl. Theorie-Test)		BuJu-Spiele Leichtathletik/Lauf-Tag/c-g-s-Wertung (evtl. Theorie-Test) LF: S. 45	

SCHWIMMEN FA: S. 37ff.	<i>momentan nicht möglich, aber perspektivisch besteht der Wunsch, Schwimmen wieder umzusetzen</i>			
Kompetenzaufbau	Umsetzung der Fachanforderungen zum Thema Schwimmen in ihrer Gesamtheit		Schwerpunkt Selbst- und Fremddrettung	
Leistungsüberprüfung	Erwerb eines der Leistung entsprechenden Schwimmaabzeichens (Bronze, Silber, Gold)		Jugendrettungsschwimmaabzeichen	
SICH FIT HALTEN FA: S. 24f.	Ausdauernd laufen, koordinative Grundlagen ¹	Konditionelle Fähigkeiten <u>Ausdauer und Schnelligkeit</u>		konditionelle Fähigkeiten <u>Kraft und Beweglichkeit</u>
Kompetenzaufbau	Pulsmessungen, funktionale Trainingsmethoden	Erschöpfung und Ermüdung überwinden, Anstrengungsbereitschaft ² → Biologie → Physik → Chemie	Definition der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten (<u>Analyse von Fitness-Videos – „Suchen, Verarbeiten und Aufbewahren“</u>)	funktionales Wissen zu Kraft- und Beweglichkeitstraining <u>Erstellen und Präsentieren eines Workout-Programms („Kommunizieren und Kooperieren“/ „Produzieren und Präsentieren“)</u>
Leistungsüberprüfung	Lauf-Tag	Lauf-Tag, diverse Fitness-Tests: Beep-Test, Cooper-Test		Ausarbeitung und Präsentation eines Workouts in Gruppen/Lauf-Tag
BEWEGUNGS-GESTALTUNG UND TANZ FA: S. 40f.			grundlegende Bewegungsschulung	vorgegebene Choreographien mittanzen und eigene Choreographien erstellen: Jumpstyle, (Step)-Aerobic, Rope Skipping, Gruppentänze (Sirtaki, Reigen, Line Dance u.a.)
Kompetenzaufbau			Musikstile erkennen, Bewegung im Takt	musikalische Fachbegriffe richtig verwenden, Bewertungskriterien anwenden, visualisierte Schrittfolgen erstellen und analysieren (<u>Musik digitalisieren und schneiden – „Produzieren und Präsentieren“</u>)
Leistungsüberprüfung			Musik in passende Bewegung umsetzen, Partner-, Gruppen- u. Synchronanz	Klassenchoreographie, Gruppenchoreographie LF: S. 44f. (<u>Rope Skipping</u>)

SPORTSPIELE	Ballschule, kleine Spiele zum Fangen und Werfen	Zielwurf- und Zielschussspiele FA: S. 27	Trend- und Beachsportarten (Lacrosse, Rugby, Football, Spikeball,...) FA: S. 44	Rückschlagsspiele (Volleyball/ Badminton) FA: S. 28	Großes Sportspiel (Basketball)	Großes Sportspiel (Volleyball)
Kompetenzaufbau	Ballkoordination, übergreifendes Taktikverständnis	sich anbieten und orientieren, Zielwürfe und Zielschüsse unter Druck	(Weiter-)Entwicklung von Sportarten Steigerung von Attraktivität für Sportler, Zuschauer und Medien (Wirkung/ Entwicklung von Sportarten durch Medien in der digitalen Welt – „Analysieren und Reflektieren“)	Bausteine der Rückschlagsspiele	Typische technische und spieltaktische Elemente beschreiben, umsetzen und weiterentwickeln; als Schiedsrichter fungieren (Taktik- und Spielanalyse von Spielszenen aus dem professionellen Sport – „Produzieren und Präsentieren“)	
Leistungsüberprüfung	Wurf- und Fangtechniken	Überprüfung der Techniken und der spieltaktischen Elemente (Parcours), Spiel (Gewichtung der Note liegt bei der Spielfähigkeit) Test zur Regelkunde	Vorstellung eines Sportspiels		Überprüfung der Techniken und der spieltaktischen Elemente Spiel (Gewichtung der Note liegt bei der Spielfähigkeit) LF: S. 46f. (Fußball)	
			Überprüfung der Techniken und der spieltaktischen Elemente (Parcours), Spiel (Gewichtung der Note liegt bei der Spielfähigkeit); Test zur Regelkunde			
Teilnahme an Sportwettbewerben	JtFO Fußball WK IV		JtFO Fußball und Handball WK III		JtFO Fußball und Handball WK II	
RAUFEN, RINGEN, VERTEIDIGEN FA: S. 42f.	Empfohlen wird eine Unterrichtseinheit zu Beginn von Jg.5 zum Thema: Rituale und Regeln, Körperspannung und Kooperation/ Vertrauen					

Kompetenzaufbau	Körperkontakt zulassen, Emotionen wahrnehmen und kontrollieren, Rituale akzeptieren und anwenden, Gleichgewicht und Körper-spannung im Kampf erhalten							
Leistungsüberprüfung	Sicherheitsregeln und Rituale in der Anwendung, erlernte Techniken in simulierten Situationen anwenden							
ROLLEN UND GLEITEN FA: S. 46	Rollen und Gleiten mit Skateboard/Waveboard/Inlineskates/Schlittschuhen (Umsetzung an Wandertagen/ Projektwochen)							
Kompetenzaufbau	Sicherheit über die Richtung/die Geschwindigkeit; Sicherheit im Straßenverkehr; Spielformen mit Rollen und Gleiten erproben und erfinden							
Leistungsüberprüfung	Technikparcours, Zeitmessung, Choreografien, Materialkunde							
AGs (Stand 2019)	Fußball	Laufen	Fußball	Laufen	Volleyball	Fußball	Laufen	Volleyball
Kompetenzaufbau	ohne	ohne	ohne	ohne	ohne	ohne	ohne	ohne
Leistungsüberprüfung/ Teilnahme an Sportwettbewerben	Teilnahme an Jtfo (WK IV) Teilnahme an der Stadtmeisterschaft	Teilnahme an Lauf-events (z.B.: Helgoland-Lauf, HH-Staffelmarathon,...)	Teilnahme an Jtfo (WK III)	Teilnahme an Laufevents (s.o.)	Teilnahme an Schulwettbewerben	Teilnahme an Jtfo (WK II)	Teilnahme an Laufevents (s.o.)	Teilnahme an Schulwettbewerben
Sprachbildung	Fachbegriffe verstehen und verwenden				Konzepte zu Fachbegriffen sprachlich erfassen und wiedergeben			
Verbindliche übergeordnete Prüfungen	Lauf-Tag (Jg. 5-12)							
	BuJu-Spiele Leichtathletik (Jg. 5-10)							
	BuJu-Spiele Turnen (Jg. 5-7)				freiwillige Teilnahme BuJu-Spiele Turnen			

Für alle Kurse auf grundlegendem Niveau	E1	E2	Q1.1	Q1.2	Q2.1	Q2.2
PRAXIS	ein <u>Rückschlagspiel</u> , ein <u>Zielwurfspiel</u> und ein <u>Zielschussspiel</u> FA: S. 64 Kondition und Koordination in der <u>Leichtathletik</u> auf grundlegendem Niveau (v.a. Langstrecke, Sprint, Kugel, Hoch- und Weitsprung) FA: S.66 <u>Turnen</u> - Kreatives Gestalten von Übungskombinationen und Bewegungen FA: S. 65	<u>Leichtathletik</u> Laufdisziplinen <u>Badminton</u> und andere Rückschlagespiele	<u>Leichtathletik</u> Wurfdisziplinen <u>Trendsportarten</u> (Frisbee, Spike-Ball, Touch-Rugby, Flag-Football, etc.) <u>Surfen (Kurs)*</u> FA: S. 70	<u>Leichtathletik</u> Sprungdisziplinen <u>(Beach-)Volleyball</u> <u>Surfen (Kurs)*</u>	<u>Leichtathletik</u> Leichtathletische Spielformen	
FITNESS FA: S. 63	Grundlagentraining der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten; Fitness-Tests	Rope Skipping	fitnessorientiertes Krafttraining	Beweglichkeits-training	Aerobic/Step Aerobic	

LEISTUNGS- ÜBERPRÜFUNG	Leichtathletik c-g-s-Wertung, <u>Anstrengungsbereitschaft</u>, <u>Lernbereitschaft</u>, Lauf-Tag Sportspiele Technik- und Koordinationsparcours Turnen Leistungsprüfung (Technik, Ausdruck) an Geräten oder Boden in Form von Einzel-, Partner- und /oder Gruppenübungen Fitness Unterschiedliche Fitnesstests auf Kursniveau	Leichtathletik c-g-s-Wertung auf Kursniveau LF: S. 61ff. Lauf-Tag Badminton Überprüfung technischer und einzeltaktischer Elemente auf Kursniveau Fitness Einzel- und Gruppen-choreographie LF: S. 54f. und S. 85	Leichtathletik c-g-s-Wertung auf Kursniveau LF: S. 61ff. Trendsportarten Überprüfung technischer und einzeltaktischer Elemente auf Kursniveau Surfen* Funktionales Krafttraining-programm erstellen Multiple-Choice-Test Fitness Erstellen eines Kraft-trainings	Leichtathletik c-g-s-Wertung auf Kursniveau LF: S. 61ff. Volleyball Überprüfung technischer und einzeltaktischer Elemente auf Kursniveau Surfen* Kursprüfung gemäß Surfschein-anforderungen Fitness Erstellen eines Beweglichkeits-trainings	Leichtathletik Selbstorganisation c-g-s-Wertung auf Kursniveau LF: S. 61ff. Fitness Gruppen-choreographie LF: S. 54f. und S. 85
THEORIEANBINDUNG	Koordinative Fähigkeiten in den Sportspielen; Grundlagen der sportlichen Leistungsfähigkeit ; Instruktion, Korrektur und Feedback	Aufgaben und Ziele eines systematischen Trainings	Biomechanik	Sportverletzungen, Sportschäden (Orga Lauf-Tag)	Lebenslanges Sporttreiben im Alltag
LEISTUNGSBEWERTUNG	Klassifizierung der Sportspiele und zugehörige übergeordnete Spielbausteine Taktische Grundelemente und Regelkunde jedes Sportspiels Ein Leistungsnachweis pro Halbjahr in Form einer sportlich bzw. motorisch-praktischen Aufgabe UND einer kognitiv-reflexiven Leistung. Die SuS übernehmen sportartspezifisch bspw. eine Erwärmung mit Planung, Durchführung und Reflexion.				

P4-Kurs (verbindliche Inhalte)	E1	E2	Q1.1	Q1.2	Q2.1	Q2.2
---------------------------------------	-----------	-----------	-------------	-------------	-------------	-------------

SEMESTERTHEMA:	Sport trainieren, sich verbessern – Auswirkungen von Training auf den menschlichen Organismus	Bewegungsgestaltung und -entwicklung im Sport unter historischen Aspekten	Bewegungsgestaltung, -steuerung und -optimierung in leichtathletischen Disziplinen und Sportspielen verbessern	Sportartspezifisches Training auf Grundlage der Trainings- und Bewegungslehre entwerfen und optimieren	Medialer Einfluss auf die (Weiter-) Entwicklung des heutigen Sports	Wettkampfgerecht Sport betreiben
THEORIEUNTERRICHT	Einführung Sportliches Training und seine biologischen Grundlagen FA: S. 60	Einführung Bewegungsanalyse Die Rolle des Sports in der Gesellschaft (mit Schwerpunkt Sport und Geschichte) FA: S. 60f.	Vertiefung Bewegungsanalyse; motorisches Lernen Spielen und sportliches Handeln im sozialen Umfeld (mit Schwerpunkt Spiel und Sport in freien und gebundenen Strukturen) FA: S. 60f.	Sport und Gesundheit (mit Schwerpunkt Gesundheitsbewusstsein und Lebensgewohnheiten) in Kombination mit Sportbiologie FA: S. 61	Sport, Politik und Wirtschaft (Schwerpunkt Darstellung des Sports in den Medien und Kommerzialisierung des Sports); Erscheinungsformen, Motive und Zielsetzungen von Sport und Spiel	Wiederholung und Vertiefung als Abiturvorbereitung Spielen und sportliches Handeln im sozialen Umfeld (Schwerpunkt (Fairness und Aggression) FA: S. 61
	Querschnittsthema Doping: Substanzen und Methoden/ Wirkungen und Nachweise/ Perwertierungstendenzen im Sport/ Olympische Idee, Olympischer Gedanke/ Fairplay					
LEISTUNGSBEWERTUNG	Ein Leistungsnachweis pro Halbjahr; verbindliche Unterrichtsbeiträge E bis Q (neben dem Mündlichen laut FA): regelmäßige Hausaufgaben, Tests im Halbjahr, in Q1 ein Projekt mit schriftlicher Darstellung der Ergebnisse und Präsentation (z.B.: Planung, Durchführung, Reflexion eines Schul-Sportfestes, o.Ä.)					

PRAXIS	Kondition, Koordination und taktische Grundelemente in mind. zwei großen Sportspielen (Basketball und Volleyball) sowie Rückschlagspielen (Badminton), Kondition und Koordination in der Leichtathletik (v.a. Langstrecke, Sprint, Speer, Kugel, Hoch- und Weitsprung) <i>Je nach Kursstärke ein weiterer sportpraktischer Lernbereich in E1 oder E2 z.B. <u>Schwimmen / Geräturnen.</u></i>		Leichtathletik (Verfeinerung der Technik leichtathletischer Disziplinen mit Schwerpunkt Sprint, Wurf und Sprung) Basketball (Sportspielspezifische Techniken und Spielsysteme sicher beherrschen und funktional anwenden -Dribbling, Korbleger, Distanzwurf, Finten etc./Defence/Offence)	Leichtathletik (Schwerpunkt Langstrecke, Wurf und Sprung) Volleyball (Sportspielspezifische Techniken optimieren - hohes und unteres Zuspiel, Angabe, Angriffsschlag, Block)	Leichtathletik (Durchführung leichtathletischer 5-Kampf) Badminton (Optimierung sportspielspezifischer Techniken / Taktiken funktional anwenden)	Prüfungsvorbereitung Abiturprüfung Leichtathletik <i>FA: S. 96</i> Abiturprüfung Sportspiele <i>FA: S. 89</i> <i>LF: S. 88</i>
FITNESS	Einführung Step Aerobic , Koordination und Rhythmisierung	Fitness-Tests Rope Skipping	Sportartspezifische Ausdauerformen	Lösen von Bewegungsaufgaben auf der Grundlage konditioneller und koordinativer Fähigkeiten	Gestalterische Formen	Prüfungsvorbereitung Abiturprüfung Fitness <i>FA: S. 83-85 und S. 87</i> <i>LF: S. 54f. und 85</i>
LEISTUNGS-ÜBERPRÜFUNG	Leichtathletik c-g-s-Wertung, <u>Technikprüfung Speer, Weitsprung, Lauf-Tag</u> Sportspiele Technik- und Koordinationsparcours Spiel 3:3/Spiel 1:1 (spieltaktische Kompetenzen)		Leichtathletik c-g-s-Wertung, <u>Sprint Technikprüfung Kugel, Hochsprung</u> Lauf-Tag Basketball Überprüfung	Leichtathletik Langstrecke 800 Meter 2000 Meter 1500 Meter 5000 Meter Volleyball Überprüfung	Leichtathletik 5-Kampf: c-g-s-Wertung Badminton Überprüfung technischer und einzeltaktischer	Selbstorganisation in der Prüfungsvorbereitung; Leistungsprüfung (c-g-s-Wertung), Überprüfung technischer und gruppentaktischer

	<u>Fitness</u> Ausarbeitung und Präsentation einer Step Aerobic Kür LF: S. 54f. und S. 85	<u>Fitness</u> Push-up-Test, Pendellauf, Cooper-Test, Shuttle-Run, etc.	technischer und einzeltaktischer Elemente (1:1 Schwerpunkt Angriff) Spiel 5:5 <u>Fitness</u> Nachweis über konditionelle Fähigkeiten Cooper Test, Coconi-Test, 5000 / 10000 Meter-Läufe, auch über weitere Sportarten prüfbar (Fahrradfahren, Schwimmen, Inline-Skaten FA: S. 107,	technischer und einzeltaktischer Elemente (Angriff) Spiel 6:6 (4:4) Endlosspiel 2:2 <u>Fitness</u> Erstellen eines Kraft-, Schnelligkeits- oder Beweglichkeits- trainings	Elemente <u>Fitness</u> Gruppen-choreographien LF: S. 54f. und S. 85	Elemente (Angriff/Verteidigung)
THEORIEANBINDUNG	funktionale Trainingsformen und Trainingsmethoden (Ausdauer) Grundlagen der Energiebereitstellung	funktionales Wissen zu Training und Sportbiologie aufzeigen ; notwendige koordinative Fähigkeiten benennen und erklären; Bedeutung von Beweglichkeit erfassen; Historische/aktuelle Entwicklung des Sports und der Sportarten (am Bsp. Volleyball – Beachvolleyball, Basketball, etc.)	Methoden und Verfahrensweisen zur Beobachtung, Beschreibung und Analyse von Bewegungsabläufen/ Biomechanik in der LA bzw. im Basketball; informelle und organisierte Gruppen Sport-, Spiel- und Lauftreffs (am Bsp. Basketball und Trendsportarten)vs. kommerzielle Anbieter in der Fitnessbranche (Fitnessstudios) „Sportszene“ Verbands- und Vereinsangebote	Sporternährung (Darstellungsformen und Modelle und positive bzw. negative Beeinflussung von Ernährung auf die sportliche Leistung); Verweise zur Sportbiologie (Stoffwechselphysiologie) und Verfassen von Trainings- und Ernährungsplänen	Darstellung des Sports in den Medien Kommerzialisierung und Professionalisierung im Sport; Korruption im Sport am Beispiel der Olympischen Spiele (o.a. aktuell stattfindender Großevents)	Umgang mit Stresssituationen im Sport und Zusammenhang von Werten, Normen und Regel im Schulsport

WPK Sport – Kultur, Bewegung und Gesundheit	9.1	9.2	10.1	10.2
SEMESTERTHEMA:	Was ist Sport und Spiel?	Sport und Fitness	Sport und Freizeit	Alltagsgesundheit
THEORIEUNTERRICHT	Was ist Sport? Bedeutung von Sport für Gesellschaft und Kultur Spielentwicklung: Analyse von Spielen und Entwicklung eigener Spielideen Entwicklung Basketball oder Fußball)	Bewegung und Gesundheit: - Superkompensation - bzgl.: - Ausdauer - Kraft - Beweglichkeit Tests Training	Trendsporten, E-Sport, Natursport Kennenlernen neuer, alternativer Sportarten Entwicklung und Perspektive von Sport	„Sportveranstaltung“ - Analyse einer aktuellen Sport(-groß)veranstaltung (Olympische Spiele, WM, EM, DM,...) - Wirtschaft - Politik - Sport - Werbung (Plakate)
LEISTUNGSBEWERTUNG	LN1: KA: - Definition von Sport - Kriterien für Sportspiele (Größe und Beschaffenheit des Feldes, Spielgerät, Chancengleichheit, Ziele, Anzahl SpielerInnen...)	LN1: KA: - Allgemeine Gesetzmäßigkeiten des Trainings und Trainingsprinzipien /-methoden (multiple choice)	LN1: Referat (PA): Alte oder neue Sportart vorstellen und begründen, warum sie nicht mehr gespielt wird bzw. warum sie sich entwickelt hat und gespielt wird)	LN1: Ausstellung (EA): mit Plakaten zum Semesterthema (KI-Einsatz möglich) + „Verteidigung“ der Darstellungsweise in „5 Minuten“ (Wie und warum?)

PRAXIS	Entwicklung von eigenen Spielen an Beispielen (Basketball in Theorie, klassisches Merkball)	Fitness: - bzgl.: - Ausdauer - Kraft - Beweglichkeit Tests Training Erwärmung	Alte Spiele vs. neue Spiele	Praxisbezug aus der gewählten Sportveranstaltung
LEISTUNGSBEWERTUNG	LN2: Durchführung (GA) des eigenen Spiels und Reflexionspapier (EA)	LN2: Durchführung von Fitness-Tests (EA) (Ankündigung der Testformate zu Beginn des HJ)	LN2: Zu Beginn des HJ Sportart festlegen. Kurs entwickelt und legt Prüfungsformat und Prüfkriterien fest. (Evtl. Trainerschein)	LN2: Erstellen eines Lernvideos zu einem Bewegungsablauf (PA)

Genauere Erläuterungen:

- Konkretisierungen in den Fachanforderungen (FA) oder im Leidfaden (LF) bzgl. der zu erwarteten Kompetenzen in Kenntnisse, Fertig- und Fähigkeiten und Einstellung/Leistungsbewertung und Prüfformate: <https://lehrplan.lernnetz.de/index.php?wahl=218>
- Übergangsempfehlungen von Sek I zur Sek II im Leidfaden (LF)
- Aktuelle und geplante Teilnahme an JtfO-Turnieren in der Sek I
- Kompetenzbereiche im Umgang mit digitalen Medien in der Sek I: <https://lehrplan.lernnetz.de/index.php?wahl=214>
- ¹ In den Themenbereichen *Laufen, Springen, Werfen* und *Sich fit halten* ergeben sich Theorie- und Praxisanknüpfungen (Sek I)
- Schwerpunktsetzung im jeweiligen Themenbereich
- Zeitrahmen und Umfang einer UE wird flexibel gehandhabt (Wetter, Gruppenzusammensetzung, Hallenbelegung)

Das entstandene schulinterne Fachcurriculum wird erprobt und nach Schuljahresfrist diskutiert und überarbeitet. Ergänzungs- oder Änderungsvorschläge werden während der praktischen Erprobung notiert und in die Fachschaft getragen werden.

(Stand Juni 2026)

Anhang

Wertungstabellen Leichtathletik - Abituranforderungen

Leichtathletik weiblich (Abituranforderungen)											
<u>Note</u>	<u>Punkte</u>	<u>Durchschnitt</u>	<u>100m (sec)</u>	<u>200m (sec)</u>	<u>400m (sec)</u>	<u>800m (min)</u>	<u>2000m (min)</u>	<u>Hochsprung</u>	<u>Weit-sprung</u>	<u>Kugel 4kg</u>	<u>Speer 600g</u>
15	2255	451	14,1	27,9	66,0	2,41	7,52	1,41	4,13	9,45	24,87
14	2170	434	14,3	28,4	67,4	2,45	8,02	1,39	3,99	9,04	23,18
13	2085	417	14,5	28,9	68,8	2,49	8,13	1,36	3,85	8,64	21,55
12	2000	400	14,8	29,4	70,3	2,53	8,25	1,33	3,71	8,25	19,99
11	1915	383	15,1	30,0	71,9	2,57	8,37	1,31	3,58	7,86	18,48
10	1830	366	15,3	30,6	73,5	3,02	8,49	1,28	3,45	7,49	17,03
09	1745	349	15,6	31,2	75,2	3,06	9,02	1,25	3,32	7,12	15,64
08	1670	334	15,8	31,8	76,7	3,11	9,15	1,23	3,20	6,81	14,46
07	1585	317	16,1	32,4	78,6	3,16	9,29	1,21	3,08	6,46	13,18
06	1500	300	16,3	33,1	80,5	3,21	9,44	1,18	2,95	6,12	11,96
05	1415	283	16,8	33,8	82,5	3,27	10,00	1,16	2,83	5,79	10,80
04	1330	266	17,1	34,5	84,7	3,33	10,17	1,13	2,72	5,47	9,70
03	1245	249	17,4	35,3	86,9	3,40	10,36	1,11	2,60	5,16	8,66
02	1160	232	17,8	36,0	89,3	3,46	10,55	1,07	2,48	4,85	7,67
01	1075	215	18,2	37,0	91,8	3,54	11,15	1,05	2,37	4,55	6,74

Leichtathletik männlich (Abituranforderungen)											
<u>Note</u>	<u>Punkte</u>	<u>Durchschnitt</u>	<u>100m (sec)</u>	<u>200m (sec)</u>	<u>400m (sec)</u>	<u>1500m (min)</u>	<u>5000m (min)</u>	<u>Hochsprung</u>	<u>Weit-sprung</u>	<u>Kugel 6kg</u>	<u>Speer 800g</u>

15	2535	507	12,6	26,5	60,4	4,58	19,04	1,56	5,12	10,90	32,31
14	2465	493	12,7	26,9	61,4	5,03	19,26	1,53	4,98	10,56	30,66
13	2400	480	12,9	27,3	62,3	5,08	19,46	1,51	4,85	10,25	29,16
12	2330	466	13,1	27,7	63,3	5,14	20,09	1,48	4,72	9,92	27,59
11	2260	452	13,2	28,1	64,3	5,20	20,32	1,45	4,59	9,60	26,07
10	2190	438	13,4	28,6	65,4	5,26	20,57	1,42	4,45	9,28	24,58
09	2120	424	13,6	29,0	66,4	5,32	21,22	1,40	4,33	8,97	23,15
08	2060	412	13,7	29,4	67,4	5,38	21,44	1,38	4,22	8,70	21,95
07	1980	396	14,0	30,0	68,7	5,45	22,15	1,35	4,08	8,36	20,40
06	1930	386	14,1	30,3	69,6	5,50	22,36	1,33	3,99	8,15	19,46
05	1840	368	14,4	31,0	71,2	5,59	23,14	1,29	3,83	7,77	17,82
04	1770	354	14,6	31,5	72,5	6,07	23,45	1,27	3,71	7,48	16,60
03	1710	342	14,7	32,0	73,7	6,14	24,13	1,25	3,61	7,24	15,58
02	1650	330	14,9	32,4	74,9	6,21	24,42	1,22	3,50	7,00	14,60
01	1590	318	15,1	32,9	76,1	6,28	25,12	1,19	3,41	6,76	13,65

Leichtathletik – Abituranforderungen (FA: S. 96)

Bewertungsrichtlinien					
Jeder Prüfling hat einen Fünfkampf als Ganzes durchzuführen. Die Prüflinge wählen ihren Fünfkampf aus den unten aufgeführten Disziplinen: Sprint, Sprung, Wurf/Stoß, Mittel-oder Langstrecke, Disziplin nach Wahl. Die einzelnen Disziplinen werden nach den Regeln für Mehrkämpfe des DLV durchgeführt. Der Fünfkampf ist innerhalb einer Woche (7 Tage) an höchstens zwei Tagen durchzuführen: Eine Ausdauerleistung darf vorgezogen werden; die weiteren Disziplinen sind an einem Tag zu prüfen.					
	Strecken und Gewichte (Schülerinnen)		Strecken und Gewichte (Schüler)		
Sprint	100 m, 200 m, 400 m 100 m Hürden (U 18 = 0,76 m und 8,50 m / U 20 = 0,84 m und 8,50 m)		100 m, 200 m, 400 m 110 m Hürden (U 18 = 0,91 m und 8,90 m / U 20 = 0,99 m und 9,14 m)		
Sprung	Hochsprung, Weitsprung		Hochsprung, Weitsprung		
Wurf	U 18: Kugel 3 kg, Diskus 1 kg, Speer 600 g U20: Kugel 4 kg, Diskus 1 kg, Speer 600 g		U18: Kugel 5 kg, Diskus 1,5 kg, Speer 800 g U20: Kugel 6 kg, Diskus 1,75 kg, Speer 800 g		
Langstrecke	800 m, 2000 m		1500 m, 5000 m		
Die Leistungen im Fünfkampf werden wie folgt gewertet:					
Schülerinnen			Schüler		
Note	Punkte	Leistung	Note	Punkte	Leistung
1	15	2255	1	15	2535
	14	2170		14	2465
	13	2085		13	2400
2	12	2000	2	12	2330
	11	1915		11	2260
	10	1830		10	2190
3	9	1745	3	9	2120
	8	1670		8	2060
	7	1585		7	1980
4	6	1500	4	6	1930
	5	1415		5	1840
	4	1330		4	1770
5	3	1245	5	3	1710
	2	1160		2	1650
	1	1075		1	1590
6	0	unter 1075	6	0	unter 1590

² Zu beziehen über die Internetseiten des Deutschen-Leichtathletik-Verbands in gedruckter und digitaler Form.

Kursanforderungen Mädchen (LF: S. 61)

Note	Punkte	Ø	100 m	200 m	Hoch	Weit	Kugel	Speer	800	2000
15	2.000	400	14,8	29,4	1,33	3,71	8,25	19,99	2:53,5	8:25
14	1.915	383	15,1	30,0	1,31	3,58	7,86	18,48	2:57,7	8:37
13	1.830	366	15,3	30,6	1,28	3,45	7,49	17,03	3:01,9	8:49
12	1.745	349	15,6	31,2	1,25	3,32	7,12	15,64	3:06,9	9:02
11	1.670	334	15,8	31,8	1,23	3,20	6,81	14,46	3:11,2	9:15
10	1.585	317	16,2	32,4	1,21	3,08	6,46	13,18	3:16,4	9:29
9	1.500	300	16,4	33,1	1,18	2,95	6,12	11,96	3:21,8	9:44
8	1.415	283	16,8	33,8	1,16	2,83	5,79	10,80	3:27,6	10:00
7	1.330	266	17,1	34,5	1,13	2,72	5,47	9,70	3:33,7	10:17
6	1.245	249	17,5	35,3	1,11	2,60	5,16	8,66	3:40,1	10:36
5	1.160	232	17,8	36,1	1,08	2,49	4,86	7,68	3:47,0	10:55
4	1.075	215	18,2	37,0	1,06	2,38	4,56	6,75	3:54,3	11:15
3	1.000	200	18,5	37,8	1,04	2,28	4,31	5,99	4:01,2	11:34
2	945	189	18,8	38,5	1,02	2,22	4,13	5,46	4:06,4	11:49
1	850	170	18,3	39,4	1,00	2,10	3,83	4,59	4:16,2	12:15

10 Zentimeter, Gramm, Sekunden (alle Sportarten, in denen Zeiten und Weiten ermittelt werden).

Note	Punkte	Ø	100 m	110mH	Hoch	Weit	Kugel	Diskus	1500	5000
15	2.330	466	13,34	20,29	1,48	4,72	9,92	26,30	5:14	20:09
14	2.260	452	13,51	20,78	1,45	4,59	9,60	25,17	5:20	20:32
13	2.190	438	13,69	21,30	1,42	4,45	9,28	24,05	5:26	20:57
12	2.120	424	13,87	21,84	1,40	4,33	8,97	22,97	5:32	21:22
11	2.060	412	14,03	22,33	1,38	4,22	8,70	22,06	5:38	21:44
10	1.980	396	14,24	23,02	1,35	4,08	8,36	20,87	5:45	22:15
9	1.930	386	14,38	23,47	1,33	3,99	8,15	20,15	5:50	22:36
8	1.840	368	14,64	24,33	1,29	3,83	7,77	18,88	5:59	23:14
7	1.770	354	14,84	25,04	1,27	3,71	7,48	17,91	6:07	23:45
6	1.710	342	15,03	25,69	1,25	3,61	7,24	17,11	6:14	24:13
5	1.650	330	15,21	26,36	1,22	3,51	7,01	16,33	6:21	24:42
4	1.590	318	15,40	27,08	1,20	3,42	6,77	15,56	6:28	25:12
3	1.500	300	15,70	28,23	1,17	3,27	6,43	14,44	6:39	26:00
2	1.420	284	15,97	29,33	1,14	3,15	6,13	13,49	6:50	26:44
1	1.300	260	16,39	31,17	1,10	2,96	5,70	12,12	7:07	27:57

Bewertungsbogen Fitness/GymnastikTanz (Rope Skipping) (LF: S. 85)

Bewertung der Kür		
Name:		Rope Skipping
Elemente: vorher bekanntzugeben!		
Notendefinition und Zuordnung der Punkte Die Bewegungs-hand- lungen...	entsprechen nahezu alle den festgelegten Kriterien.	15 14 13
	die den festgelegten Kriterien entsprechen, überwiegen in hohem Maße.	12 11 10
	die den festgelegten Kriterien entsprechen, überwiegen.	9 8 7
	die den festgelegten Kriterien entsprechenden und die nicht entsprechenden Bewegungshandlungen halten sich in etwa die Waage.	6 5 4
	die den festgelegten Kriterien nicht entsprechen, überwiegen deutlich.	3 2 1
	entsprechen nahezu alle nicht mehr den festgelegten Kriterien.	0

Gestaltungskriterien	Punkte															
Schwierigkeitsgrad der Elemente	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
Kombination der Sprünge	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
Bewegungs-verbindungen sind flüssig	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
Wahl der Raumwege und Positionen	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
grundsätzlich aufrechte Körperhaltung	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
Technische Ausführung der Elemente	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
Dynamik, Körperspannung	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
Übereinstimmung in der Gruppe und mit der Musik	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
gesamt:																

Werungstabelle Fitness - Abituranforderungen (FA: S. 84f.)

Nachweis konditioneller Fähigkeiten						
Abgesehen vom 3000-m-Lauf erhalten die Schülerinnen und Schüler zwei Versuche, wobei der jeweils bessere gewertet wird. Die beiden Versuche sind innerhalb von 5 min. zu absolvieren. Überpunkte sind nicht möglich.						
Bewertungskriterien						
3000-m-Lauf (in min.)		Push-Up-Test (Anzahl der Wiederholungen)		Pendellauf 4x9 m (in s.)		Punkte
Schülerinnen	Schüler	Schülerinnen	Schüler	Schülerinnen	Schüler	
13:00	11:40	30	35	9,4	8,4	15
13:10	11:50	29	33	9,6	8,6	14
13:20	12:00	28	31	9,8	8,8	13
13:40	12:20	27	30	10,0	9,0	12
14:00	12:40	26	29	10,3	9,3	11
14:20	13:00	25	28	10,6	9,6	10
14:50	13:30	24	26	10,9	9,9	9
15:20	14:00	22	24	11,2	10,2	8
15:50	14:30	20	22	11,5	10,5	7
16:30	15:10	18	20	11,8	10,8	6
17:10	15:50	16	18	12,1	11,1	5
17:50	16:30	14	16	12,4	11,4	4
18:40	17:20	12	14	12,7	11,7	3
19:30	18:10	10	12	13,0	12,0	2
20:20	19:00	8	10	13,3	12,3	1
über 20:20	über 19:00	unter 8	unter 10	über 13,3	über 12,3	0
Sowohl beim Push-up-Test als auch beim Pendellauf erfolgt ein Abbruch beim ersten Ausführungsfehler. Beim Push-up-Test gelten die bis dahin ermittelten Wiederholungen. Beim Pendellauf ist der Versuch bei einem Abbruch ungültig und wird nicht bewertet.						

Push-up-Test	Beschreibung
• Mit diesem Test werden die dynamische Kraftausdauer des Rumpfes und der oberen Extremität sowie die statische (isometrische) Kraftausdauer der Rumpf- und Beinkraft gemessen. • Bestimmend ist die Anzahl der Wiederholungen, die an einem Stück ohne Pause möglich sind. Der Test wird gestoppt, wenn der Proband merklich überanstrengt ist und die geforderte Technik nicht mehr einhalten kann.	
Startposition: Liegeposition bäuchlings, Hände berühren sich auf dem Rücken, Arme und Beine sind gestreckt.	Endposition: Körper durch seitliches Aufsetzen der Hände und Durchdrücken der Ellenbogen in Liegestützposition bringen. Danach berührt die eine Hand die andere. Dabei wechseln sich die Hände nach jedem Push-up ab.
	Fehler: • Die Hände berühren sich nicht hinter dem Rücken. • Die Hände berühren sich nicht nach dem Push-up. • Das Gesäß ist zu hoch. • Der Rücken ist im Hohlkreuz. • fehlende Körperspannung.

Pendellauf	Beschreibung
• Mit diesem Test wird die Aktionsschnelligkeit gemessen. • Bestimmend ist die Kürze der Zeit, die für 4 mal 9 Meter benötigt wird. • Jede Testperson hat zwei Versuche.	
Startposition: Hochstart-Position hinter der Startlinie. Nach dem „FERTIG-LOS“ Kommando wird gestartet. An der Wendemarke (zum Beispiel Linie des Volleyballfeldes) muss eine Hand deutlich die Linie berühren.	Endposition: Die Ziellinie muss überlaufen werden. Der Testleiter steht an der Ziellinie. Start-/Ziellinie 4x9 m
Fehler: • Fehlstart • zu spätes oder zu frühes Messen • Start und Ziel bzw. die Linien sind nicht eindeutig markiert • Hand berührt die Linie nicht (ein Überschreiten ist zulässig)	

Sportspiele – Bewertungsbogen (Basketball) (LF: S. 89)

Aspekte der Spielfähigkeit	Aufgabe	Mögliche Beobachtungsschwerpunkte
Mannschaftstaktik (Spielverständnis)	Pflicht 5 gegen 5 Mind. 2 x 10 Min. effektive Spielzeit	- Raumaufteilung/Nutzen freier Räume - Entscheidungsverhalten/Übersicht, Blick für den Mitspieler - Übernahme verschiedener Rollen in Angriff und Verteidigung - Anwenden von Mannschaftstaktiken (z.B. Give-and-Go, Cut & Fill) - Umschalten zwischen Angriff und Verteidigung - Einsatzbereitschaft
Ergebnis Spieleistung (Notenpunkte)	Schülerin 1	
	Schüler 2	
	etc.	
Taktikbausteine (Spielverständnis)	Ergänzungsaufgabe Mannschaftstaktik 3 gegen 3 im Halbfeld	- Freilaufen, Anbieten, Orientieren - Raumaufteilung, Spielübersicht - Zusammenspiel in Angriff und Verteidigung (auf kleinerem Feld, mit weniger Spielpartnern) - Erkennen und Nutzen von Wurfchancen
Ergebnis 1. Ergänzung	Schülerin 1	
	Schüler 2	
	etc.	

Technikbausteine	Ergänzungsaufgabe Individualtaktik 1 gegen 1	- Grundpositionen als Angreifer und als Verteidiger - Fußtechnik, Dribbling (Tempo, Sicherheit, Beidhändigkeit) - Ziehen zum Korb und Abschlüsse (Korbleger/Wurf) - Rebound-Verhalten - Fintieren
Ergebnis 2. Ergänzung	Schüler 1	
	Schülerin 2	
Endergebnis	Die im Spiel 5 gegen 5 erreichte Punktzahl kann durch die Ergebnisse der technisch-taktischen Ergänzungen nur um bis zu 2 Notenpunkte geändert werden.	
	Schülerin 1	
	Schüler 2	
	etc.	

Sportspiele – Abituranforderungen (FA: S. 89)

Zugelassene Prüfungsformate		
Basketball	Wettkampfspiel im 5 gegen 5 • Spezifische Taktikaufgaben im 3 gegen 3 • 1 gegen 1 (Schwerpunkt Angriff)	
Fußball	Wettkampfspiel im 7 gegen 7 (Kleinfeld) oder 5 gegen 5 (Halle) • Überzahlspiele mit Taktikaufgaben • 1 gegen 1 (Schwerpunkt Angriff)	
Handball	Wettkampfspiel im 7 gegen 7 oder 5 gegen 5 • Gleichzahlspiele mit Taktikaufgaben (zum Beispiel 3 gegen 3) • Überzahlspiele (zum Beispiel Streethandball)	
Hockey	Wettkampfspiel im Kleinfeldhockey als 6 gegen 6 • Spezifische Taktikaufgaben im 3 gegen 3 • Überzahlspiele mit Technikscherpunkten	
Volleyball	Wettkampfspiel im „Quattro“ (4 gegen 4) oder 6 gegen 6 • Mini-Volleyball (3 gegen 3) mit Taktikaufgaben • Duo miteinander (Endlosspiel)	
Badminton, Tennis, Tischtennis	Wettkampfspiel im Einzel und im Doppel	
Bewertung und Notenbildung		
Note	Punkte	Beschreibung
1	15 - 13	Nahezu alle Spielhandlungen gelingen, das Spiel wird wesentlich mitgestaltet.
2	12 - 10	Die erfolgreichen Spielhandlungen überwiegen in hohem Maße, das Spiel wird mitgestaltet.
3	9 - 7	Die erfolgreichen Spielhandlungen überwiegen, die Teilnahme am Spiel gelingt.
4	6 - 4	Die erfolgreichen Spielhandlungen und die nicht erfolgreichen halten sich die Waage, die Teilnahme am Spiel gelingt nur im Ansatz.
5	3 - 1	Die nicht erfolgreichen Spielhandlungen überwiegen, eine Teilnahme am Spiel ist kaum zu erkennen.
6	0	Nahezu alle Spielhandlungen misslingen, das Spiel wird eher gestört.
Grundsatz der Notenbildung		
• Der Schwerpunkt der Notenfindung liegt auf der Spielleistung. • Die Endnote darf von der gezeigten Spielleistung durch die oben angegebenen technisch-taktischen Prüfungsteile höchstens um 2 Notenpunkte verändert werden.		