

Sportprofil

Inhalte der Sportarten im Sportprofil

Sportart Gerätturnen

Klasse 8/9/10
Vertiefung der gelernten Übungsteile aus Kl. 5/6/7
Sprung: Sprunghocke (Kasten längs), Handstützüberschlag (quer)
Boden: Radwende, Rad rechts/links, Felgrolle, Handstützüberschlag, Salto vw
Barren (Ju): Wendekehre, Oberarmkippe aus Oberarmhang, Schwungstemme rw
Schwebebalken (Mä): Radwende, Handstützüberschlag, Standwaage, Sprünge
Reck (Ju,Mä) / Stufenbarren (Mä): Durchhocken, Laufkippe, Umschwung vl bzw. Hohe Wende, Aufstemmen, Mühlumschwung
Die Themen „Sichern und Helfen“ (Stützgriff, Drehgriff vw und rw, Klammergriff, Schub-, Zug-, Dreh- und Gleichgewichtshilfen) sowie „Akrobatik“ (Partner- und Gruppenübungen, Pyramidenbau) spielen in dieser Unterrichtseinheit eine große Rolle.

Die Prüfung in der Sportart Gerätturnen besteht in Kl. 8 und 9 aus Übungen an zwei verschiedenen Geräten (in Kl. 9 muss ein neues Gerät im Vergleich zu Kl. 8 dazu genommen werden) und in Klasse 10 aus dem Gesamteindruck während der zwölf Unterrichtsstunden.

Sportart Gymnastik/Tanz

Klasse 8	Klasse 9	Klasse 10
Üben der gymnastischen Grundformen, Festigen des Schwingens	Vertiefen der gymnastischen Grundformen	Beherrschen der gymnastischen Grundformen
Einführen von Sprüngen und Federn	Üben der Grundformen Sprünge und Federn	
1 Tanzstil	Mit einem weiteren Handgerät umgehen können (Ball/Band)	1 weiterer Tanzstil in vertiefender Form (z.B. Jazztanz)

Die Prüfung in Gymnastik/Tanz besteht in Klasse 8 aus der Präsentation einer Bewegungsaufgabe innerhalb einer Gruppe, in Kl. 9 aus der Präsentation von Bewegungsfertigkeiten mit dem Handgerät innerhalb einer Gruppe (Kür mit Pflichtanteilen und Improvisation unter choreographischen Gesichtspunkten) und in Kl. 10 aus der Präsentation des Tanzstils innerhalb einer Gruppe unter besonderer Berücksichtigung von Bewegungsqualität, choreographischen Gesichtspunkten und Kreativität.

Sportart Leichtathletik:

Klasse 8	Klasse 9	Klasse 10
Vertiefung Weitsprung	Vertiefung Weitsprung und Hochsprung	Vertiefung Weitsprung und Hochsprung
Vertiefung Kugelstoßen	Vertiefung Kugelstoßen	Vertiefung Kugelstoßen
75-m-Lauf	75-m-Lauf	100-m-Lauf
Ausdauertraining (bis zu 30 min)	Ausdauertraining (bis zu 30 min)	Ausdauertraining (bis zu 30 min)
Einführung Hochsprung	Einführung Hürdenlauf (Technik)	Vertiefung Hürden
		Einführung Speer (Technik)

Die Prüfung in der Sportart Leichtathletik besteht in jeder Klasse aus einem Dreikampf (Bundesjugendspiele; Tabellen wie im Grundfach; 3 Sportarten aus den vier Bereichen Sprint, Stoß, Sprung und Mittelstrecke auswählen) sowie einer Techniknote (Kl. 8 Hochsprung, Kl. 9 Hürdenlauf, Kl. 10 Speerwurf). Einmal im Jahr wird eine Ausdauerprobe erhoben (wahlweise in Leichtathletik oder Schwimmen).

Sportart Schwimmen:

Klasse 8	Klasse 9	Klasse 10
Vertiefung Brust, Brustkraul und Rückenkaul	Vertiefung Brust, Brustkraul und Rückenkaul	Vertiefung Brust, Brustkraul und Rückenkaul
Einführung Start und Wende Rückenkaul	Einführung Delphin mit Flossen	Fortführung Delphin-technik ohne Flossen
12-Minuten-Schwimmen	12-Minuten-Schwimmen	12-Minuten-Schwimmen und 100 m Lagen

Die Prüfung in der Sportart Schwimmen besteht aus einem Zweikampf, der in den Klassen 9 und 10 durch eine Techniknote ergänzt wird; Kl.8: 50 m Rücken und eine weitere Technik 50 m; Kl. 9: 50 m und 100 m in unterschiedlichen Techniken auf Zeit und Techniknote Delphin mit Flossen; Kl. 10: Zweikampf aus 50 m, 200 m (unterschiedliche Techniken) und 100 m Lagen auf Zeit sowie einer Techniknote Delphin ohne Flossen.



GYMNASIUM
BALINGEN

Sportart Basketball:

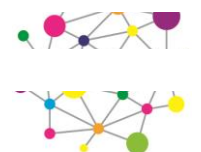
Klasse 8	Klasse 9	Klasse 10
Vertiefung technische Fähigkeiten: Passen, Fangen, Dribbeln, Stoppen, Sternschritt, Positionswurf, Korbleger	Vertiefung technische Fähigkeiten: Passen, Fangen, Dribbeln, Stoppen, Sternschritt, Positionswurf, Korbleger, Rebound	Vertiefung technische Fähigkeiten: Passen, Fangen, Dribbeln, Stoppen, Sternschritt, Positionswurf, Korbleger, Rebound, Sprungwurf
Einführung Rebound, Korbleger (beide Seiten)	Einführung Sprungwurf	
Spiel/Taktik 3:3, Give and Go, Cut and Fill, Rein-Raus-Freilauf-Bewegung, Mann-Mann-Verteidigung	Spiel/Taktik 3:3 und 5:5, Give and Go, Cut and Fill, Rein-Raus-Freilauf-Bewegung, Mann-Mann-Verteidigung; neu: Direkter Block, Fast Break, positionsgerechtes Verhalten (Flügel, Aufbau, Center)	Spiel/Taktik 3:3 und 5:5, Give and Go, Cut and Fill, Rein-Raus-Freilauf-Bewegung, Mann-Mann-Verteidigung, direkter Block, Fast Break, positionsgerechtes Verhalten (Flügel, Aufbau, Center); neu: Zonenverteidigung

Die Prüfung in der Sportart Basketball besteht aus jeweils zwei Teilen: Kl.8 Grundtechniken im Spiel 3:3 auf einen Korb (zwei Drittel der Note) und Absolvieren eines Technikparcours (ein Drittel); Kl. 9 und 10 Grundtechniken im Spiel 3:3 auf einen Korb (50 % der Note) und Spiel 5:5 (50% der Note).

Sportart Fußball:

Klasse 8	Klasse 9/10
Vertiefung technische Fähigkeiten: Passen, Stoppen, Dribbeln, Torschuss	Vertiefung technische Fähigkeiten: Passen, Stoppen, Dribbeln, Torschuss
Einführung Freilaufen und Anbieten, „Mann-Mann-Verteidigung“, Doppelpass	Vertiefung Freilaufen und Anbieten, „Mann-Mann-Verteidigung“, Doppelpass, Überzahlspiel
Überzahlspiel (vor allem (2+1):2 und (3+1):3) und Spiel 4:4 auf zwei Tore	Vom 4:4 zum 6:6 (Aufgabenverteilung, Verdeutlichen von Positionen)

Die Prüfung in der Sportart Fußball besteht in den Klassen 8 bis 10 jeweils aus der Spielform (2+1):2 (50 % der Note) und dem Spiel von 4:4 bis 6:6 (50 %).



GYMNASIUM
BALINGEN

Sportart Handball:

Klasse 8	Klasse 9	Klasse 10
Vertiefung Schlagwurf, Sprungwurf-Positionen Außen / Rückraum	Vertiefung Schlagwurf, Sprungwurf-Positionen Außen / Rückraum und Parallelstoßen	Vertiefung Schlagwurf, Sprungwurf-Positionen Außen / Rückraum und Parallelstoßen
Vertiefung Parallelstoßen	Einführung Sperren gegen offensive Abwehr	Einführung Kreuzen im Rückraum
Einführung Übergänge aus dem Rückraum	Vertief. Übergänge aus dem Rückraum und 1:5-Abwehr	Vertief. Übergänge aus dem Rückraum und 3:2:1-Abwehr
Einführung 1:5-Abwehr	Einführung 3:2:1-Abwehr	Vertiefung Sperren gegen offensive Abwehr, Täuschungen/Lauftäuschung
Einführung (4+2) : 4	Einführung Täuschungen, Laftäuschung	Einführung Tempogegenstoß und 2. Welle

Die Prüfung in der Sportart Handball besteht aus jeweils zwei Teilen: Kl. 8 Aufsetzerball 4:4 (50 % der Note) und Spiel (4+2):4 (50 %), Kl. 9 und 10 Spiel (4+2):4 (50 %) und Spiel 6:6 (50 %).

Sportart Volleyball :

Klasse 8	Klasse 9	Klasse 10
Vertiefung technische Fähigkeiten: Pritschen, Baggern, Aufschlag von unten	Vertiefung technische Fähigkeiten: Pritschen, Baggern, Aufschlag, Drive	Vertiefung technische Fähigkeiten: Pritschen, Baggern, Aufschlag, Drive, Angriffsschlag, Block
Einführung Aufschlag von oben, Drive und Schlagen von gehaltenen Bällen	Einführung Angriffsschlag aus dem Anlauf, Block	Einführung Lob, Zuspiel über Kopf
Spiel/Taktik 2:2 und 3:3, Verdeutlichen der Positionen und Laufwege, Aufgabenverteilung bei Angriff und Abwehr, Sicherung bei Angriff und Abwehr	Spiel/Taktik 2:2 und 3:3 und 4:4 (mit Zuspiel über die Position III), Verdeutlichen der Positionen und Laufwege, Aufgabenverteilung bei Angriff und Abwehr, Sicherung bei Angriff und Abwehr	Spiel/Taktik 2:2 und 3:3 und 4:4 (mit Zuspiel über die Position III), Verdeutlichen der Positionen und Laufwege, Aufgabenverteilung bei Angriff und Abwehr, Sicherung bei Angriff und Abwehr

Die Prüfung in der Sportart Volleyball besteht in Klasse 8 aus Grundtechniken im Spiel 2 mit 2 (40 % der Note), Schlagen von gehaltenen Bällen in isolierten Prüfungsformen (20 %) und Spiel 3:3 (40 %); in Kl. 9 aus Grundtechniken im Spiel 2 mit und gegen 2 (40 %), Angriffsschlag bei gestellten Bällen mit und ohne Block in isolierten Prüfungsformen (20 %), Spiel 4:4 (40 %); in Kl. 10 Grundtechniken im Spiel 2 mit und gegen 2 (50 %) und Spiel 4:4 (50 %).



Sporttheorie im Profulfach Sport

Neben den vielen theoretischen Fragestellungen in den Praxisstunden (methodische Aspekte, taktische Fragen, Sicherheitsüberlegungen, ...) werden in den ausgewiesenen Theoriestunden die folgenden Inhalte behandelt:

Theorietheemen in der Klasse 8:

- Einführung in die Trainingslehre I
- Anatomische Grundlagen des Sporttreibens (Sportverletzungen / Erste Hilfe)
- Mithilfe in der Sportorganisation (Wettkampfbetreuung)

Theorietheemen in der Klasse 9:

- Einführung in die Trainingslehre II
- Sport und Ernährung
- Olympische Spiele

Theorietheemen in der Klasse 10:

- Sport und Doping
- Sport und Medien (Sport und Werbung)
- Interessantes aus der Biomechanik / Bewegungslehre

Zusätzlich kann, je nach Anlass und Gelegenheit in den einzelnen Jahren, auf besondere sportliche Veranstaltungen oder besondere Themen (Sport – Natur – Umwelt beim Kompaktkurs Skifahren) eingegangen werden.

Stand: Oktober 2013



GYMNASIUM
BALINGEN