

## G9 - Curriculum des Johann-Rist-Gymnasiums Wedel

### Übersicht der verbindlichen Themen der Unterstufe

Jahrgangsstufe	Themenbereich	Schwerpunkt/Zielperspektive	Konkretisierung
5	1. Sich fit halten	Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit erproben und verbessern	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ausdauernd Laufen, mindestens 30 Minuten (z.B. Laufwunder)</li> <li>• unterschiedliche Belastungsformen wählen (z.B. Synchronläufe, -sprünge, Intervalltraining)</li> <li>• Übungen zur Kräftigung, insbesondere der Rumpfmuskulatur, z.B. Zirkeltraining, Stationsarbeit</li> </ul>
	2. Laufen, Springen, Werfen	Allgemeine Grundschulung im Laufen, Springen und Werfen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Laufen</i> Lauf ABC, Start- und Reaktionsspiele, Steigerungs-, Staffelspiele 50m Lauf (Hochstart)</li> <li>• <i>Springen</i> Schrittweitsprung, verschiedene Sprungformen, Anlauf- und Absprungschulung, Landung, Einführung der Absprunzone</li> <li>• <i>Werfen</i> Schlagwurf mit 3-er Rhythmus, Würfe mit verschiedenen. Geräten (u.a. Heulerball), Weitwerfen, Zielwerfen, Standwurf, Schlagwurf (80 g)</li> </ul>
	3. An Geräten turnen	Grundlagen schaffen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vielfältige Bewegungserfahrungen an Geräten sammeln: z.B. Boden, Sprung, Reck, Barren, Ringe und Taue</li> <li>• Jonglieren mit Tüchern und Bällen</li> </ul>
	4. Mit dem Partner und in Mannschaften spielen	<b>Klassenturnier:</b> <b>Amerikanisches Völkerball</b> Allgemeine Ballschulung (mit verschiedenen Bällen) Fertigkeiten und allgemeine Grundlagen: Kleine Spiele (Technik und Spielgedanke)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorbereitende bzw. vereinfachte Formen der Großen Spiele Schwerpunkte:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verschiedene Wurf- und Fangtechniken</li> <li>- Freilaufen und Anbieten</li> <li>- Regelkunde</li> </ul> </li> </ul>

Jahrgangsstufe	Themenbereich	Schwerpunkt/Zielperspektive	Konkretisierung
6	1. Sich fit halten	Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit weiterhin erproben und verbessern	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausdauerndes Laufen, mindestens 45 Minuten</li> <li>• Formen des Intervalltrainings beim Laufen</li> <li>• Zirkeltraining</li> </ul>
	2. Laufen, Springen, Werfen	Allgemeine Grundschulung im Laufen, Springen und Werfen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Laufen</i> 50m Lauf (Tiefstart)</li> <li>• <i>Springen</i> - vielfältige Übungsformen zur Verbesserung des Schrittweitsprungs einschließlich Anlauf und Absprungschulung - Ziel ist die Schulung eines flüssigen Gesamtbewegungsablaufs</li> <li>• <i>Werfen</i> Schlagwurf (80 g) mit 3er Rhythmus</li> </ul>
	3. An Geräten turnen	Elementare Turnübungen und Übungsverbindungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Boden</i> Rolle vw./rw., Handstand, Rad</li> <li>• <i>Reck, Barren oder Stufenbarren</i> Unter-, Aufschwung, Stützen, Kehre, Schwingen</li> <li>• <i>Trampolin</i> Streck- und Drehsprünge etc., Synchronsprünge</li> <li>• <i>Sprung</i> Hockwende, Hocke, Grätsche</li> </ul>
	4. Mit dem Partner und in Mannschaften spielen	<p><b>Klassenturnier: Floorball</b> Spielformen und Technik</p> <p><b>Basketball</b> Technikgrundlagen Spielformen Regelintroduction</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielformen in Grundsituationen:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- z.B. Überzahlspiel (mit Spielübersicht, Passen, Stoppen, Ballführung, Torschuss)</li> <li>- z.B. Tigerball (Überzahlsituation 4:2, 3:1), 10-er Ball (ggf. mit Torschuss als Abschluss)</li> </ul> </li> <li>• Passen, Fangen, Werfen, Dribbeln, Korbleger, Positionswurf, Sternschritt</li> <li>• Spielformen in Grundsituationen (Spielübersicht, Freilaufen)</li> <li>• Doppeldribbel, Schrittfehler, grobe Fouls, Spielfeld (großzügige Regelauslegung)</li> </ul>



Jahrgangsstufe	Themenbereich	Schwerpunkt/Zielperspektive	Konkretisierung
Fortsetzung  6	5. Raufen, Ringen, Verteidigen	Fairness und Rücksicht  Einfache Formen des Kräftemessens	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Rituale</b> Begrüßung, Abbruchkriterien des Kampfes, Gefährdung des Gegners, Regeln einhalten</li> <li>• Kleine Spiele zum Kräftemessen (Schieben, Ziehen, Einsatz des Körpergewichtes – u.a. Kontrolle des Gegners in der Bodenlage, Hebelwirkungen von Körperteilen, einfache Formen, um das Gleichgewicht zu brechen)</li> </ul>
	6. Schwimmen	Auseinandersetzung mit dem Element Wasser einschließlich des Rettens <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gleiten</li> <li>• Sich über und unter Wasser sicher bewegen</li> <li>• Spiel,-Übungsformen und Wettkampfformen</li> <li>• Schwimmtechniken</li> </ul> Differenzierung erfolgt nach Leistungsgruppen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sich im und unter Wasser orientieren</li> <li>• In das Wasser ausatmen, Rettungsgriffe</li> <li>• Tragfähigkeit des Wassers in verschiedenen - Lagen erfahren</li> <li>• Strecken-und Tieftauchen</li> <li>• Ausdauerschulung, z. B. Pyramidenschwimmen, Synchronschwimmen</li> <li>• Grobformen der Techniken: Brust-, Rücken-, Kraulschwimmen erlernen</li> </ul>