

G9 - Curriculum des Johann-Rist-Gymnasiums Wedel

Übersicht der verbindlichen Themen der Mittelstufe

Jahgangs- stufe	Themenbereich	Schwerpunkt/Zielperspektive	Konkretisierung
7	1. Sich fit halten	Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination weiterhin erproben und verbessern Erfahren des Freizeitwertes von Ausdauersportarten	<ul style="list-style-type: none"> • verschiedene Formen des Lauftrainings (z.B. Intervallläufe, Steigerungsläufe, Treppenläufe, Zeitschätzläufe) • Levellauf • <i>Rope Skipping</i> verschiedene Sprünge, Einzel-,Partner- und Gruppenarbeit, kleine Übungsfolgen (ohne Choreographie)
	2. Laufen, Springen, Werfen	Aufbau auf den Grundlagen aus den vorherigen Klassen durch gezielte Verbesserung der leichtathletischen Bewegungsabläufe und Erweiterung der Disziplinen	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Laufen</i> - 75 m Lauf (Tiefstart) - Staffeln mit Stabübergabe • <i>Springen</i> Schrittweitsprung, Hangtechnik (Kastentreppe) • <i>Werfen</i> Schlagwurf (200 g) mit 3er Rhythmus • <i>Stoß</i> vorbereitende Übungen zum Kugelstoß, z.B. mit Medizinbällen
	3. An Geräten turnen	Erweiterung der Turnübungen und Übungsverbindungen	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Barren und Stufenbarren</i> Unter-, Aufschwung, Stützen, Schwingen (Aufgrätschen, Aufsitzen) verschiedene Abgänge (z.B. Hockwende, hohe Wende) • <i>Ringe</i> Schwingen im 2er Rhythmus, Drehungen, Ablaufen • <i>Trampolin</i> vielfältige Sprünge
	4. Mit dem Partner und in Mannschaften spielen	Klassenturnier: Handball Spielformen Techniken Regeleinführung/Taktik	<ul style="list-style-type: none"> • Kleine Spiele Passen/Fangen ohne prellen • Grund- und Sektorensiele (3 gegen 2/3 gegen 3/ 3 gegen 4/4 gegen 4) mit und ohne Pellen • Zielspiel 6 gegen 6 • Sprungwurf • 3-Schritt Regel/ Raumdeckung

Jahrgangsstufe	Themenbereich	Schwerpunkt/Zielperspektive	Konkretisierung
↓		Tischtennis Technikgrundlagen und Regelkunde	<ul style="list-style-type: none"> • Vorhand, Rückhand, Angaben • Spielformen: Einzel und Doppel • regelgerechtes Spielen
Fortsetzung 7	5. Sich rhythmisch bewegen	Erfahrungen von Wirkung und Einfluss von Musik und Bewegung Kreative Gestaltungsaufgaben mit oder ohne Gerät	<ul style="list-style-type: none"> • Freies Bewegen zur Musik mit unterschiedlichen Rhythmen und Geschwindigkeiten in den Grundformen Gehen, Laufen, Drehen und Hüpfen • Erproben von Bewegungsaufgaben zu den o.g. Grundformen in vers. Raumformen, die in eine Gruppen-bzw. Klassengestaltung einmünden

Jahrgangsstufe	Themenbereich	Schwerpunkt/Zielperspektive	Konkretisierung
8 (ab 2021)	1. Sich fit halten	Fortführung der Verbesserung von Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination	<ul style="list-style-type: none"> • Cooper-Test • Rope Skipping: verschiedene Sprünge (siehe sich rhythmisch bewegen)
	2. Laufen, Springen, Werfen	Aufbau auf die gesetzten Grundlagen aus den vorherigen Klassen durch gezielte Verbesserung der leichtathletischen Bewegungsabläufe	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Laufen</i> - 75 m Lauf (Tiefstart) • <i>Springen</i> - Schrittweltsprung - Hochsprung (Schersprung) • <i>Stoß</i> Einführung der Angleittechnik - Rücken in Stoßrichtung (w 3 kg, m 3/4 kg)
	3. An Geräten turnen	Grundlagen ausbauen	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Ringe</i> Schwingen im 2er Rhythmus, Drehungen, Abgang hinten kleine Übungsfolgen • <i>Schwebebalken</i> Drehungen, Sprünge, vielfältiges Gehen • <i>Boden</i> Übungsfolge z.B. Handstand abrollen, Rad und Rollen • <i>Reck</i> Übungsverbindungen: z.B. Aufschwung, Umschwung, Unterschwingung • <i>Kasten</i> Hinführung zum Längskasten
	4. Mit dem Partner und in Mannschaften spielen	Klassenturnier: Fußball Technikgrundlagen Spielformen Regelkunde Ultimate Frisbee	<ul style="list-style-type: none"> • Spann-, Innenseitstoß, Fintieren, Abschirmen des Balles, , Ballannahme, Pass, Torschuss, Verteidigung • zur Schulung des Angriffs- und Verteidigungsverhalten (sich freilaufen, anbieten, Doppelpass, Überzahlspiel) • Grundregeln • verschiedene Würfe, Fangen, Freilaufen, vers. Spielformen
	5. Sich rhythmisch bewegen	Erarbeitung einer Einzel-oder Gruppenchoreographie	<ul style="list-style-type: none"> • Rope Skipping, Step, Aerobic oder Hip Hop

Jahrgangsstufe	Themenbereich	Schwerpunkt/Zielperspektive	Konkretisierung
9 (ab 2022)	1. Sich fit halten	Fortführung der Verbesserung von Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination	<ul style="list-style-type: none"> • 2000m • Zirkeltraining
	2. Laufen, Springen, Werfen	Aufbau auf die gesetzten Grundlagen aus den vorherigen Klassen durch gezielte Verbesserung der leichtathletischen Bewegungsabläufe Trainingsmethoden können thematisiert werden	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Laufen</i> 100 m Lauf (Tiefstart) • <i>Springen</i> Weitsprung Hochsprung (Schersprung und Grobform des Flops) • <i>Werfen</i> Einführung eines Drehwurfs (Schleuderball, Fahrradmantel)
	3. An Geräten turnen	Erweiterung der Turnübungen und Parcours	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Elemente des Parcours</i> Sprünge, Wallrun, Präzisionssprünge, Balancieren
	4. Mit dem Partner und in Mannschaften spielen	Klassenturnier: Volleyball 4:4 Technikgrundlagen Handball Technikgrundlagen	<ul style="list-style-type: none"> • Pritschen, Baggern, Aufgabe von unten; Taktik: Vorform des Stellens, Angriffs • Spielformen in Grundsituationen: z.B. 2:2; 3:3; Turnier 4:4 • Werfen, Fangen Schlagwurf, Sprungwurf, Freilaufen, Positionsschulung, Abwehrformen
	5. Raufen, Ringen, Verteidigen	Grundtechniken der Selbstverteidigung	<ul style="list-style-type: none"> • Kleine Kampfspiele z.B. mit Bats • Übungsformen mit Prätzen • Kleine Kämpfe (1:1 Judo)

Jahrgangsstufe	Themenbereich	Schwerpunkt/Zielperspektive	Konkretisierung
10 (ab 2023)	1. Sich fit halten	Fortführung der Verbesserung von Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination Partnerkorrekturen	<ul style="list-style-type: none"> • 2000m • WOD (Workout of the day)
	2. Laufen, Springen, Werfen	Aufbau auf die gesetzten Grundlagen aus den vorherigen Klassen durch gezielte Verbesserung der leichtathletischen Bewegungsabläufe Trainingsmethoden können thematisiert werden	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Laufen</i> 100 m Lauf (Tiefstart) • <i>Springen</i> Hochsprung (Flop) • <i>Stoßen</i> Fortführung der Angleittechnik • Staffeln mit Stabübergabe (z.B. 4x50m)
	3. An Geräten turnen	Erweiterung der Turnübungen und Parcours	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Sprung</i> Kasten (quer und lang) • <i>Trampolin</i> Vielfältige Sprünge, Hinführung zum Salto • <i>Barren- und Stufenbarren</i> - Unter-, Aufschwung, Stützen, Schwingen (Aufgrätschen, Aufsitzen) - verschiedene Abgänge (z.B. Hockwende, hohe Wende) • Jonglieren mit mindestens drei Bällen
	4. Mit dem Partner und in Mannschaften spielen	Klassenturnier: Badminton Grundtechniken Flagfootball Grundtechniken	<ul style="list-style-type: none"> • Clear, Drop, Aufschläge, Netzspiel, Smash • Regelkunde: Einzel- und Doppelspiel • Laufen, Passen, Laufwege, Verteidigung • Grundgedanke des Spiels, Regelkunde • Spiel mind. 5:5
	5. Sich rhythmisch bewegen	Erarbeitung einer Einzel-oder Gruppenchoreographie	<ul style="list-style-type: none"> • Rope Skipping, Step, Aerobic oder Hip Hop