

## **BF 1 – Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfertigkeiten ausprägen ( 21 Std.)**

### **Jahrgangsstufen 5/6**

3. Hase und Igel – bewegungsintensive Lauf- und Staffelspiele (Belastungssituationen erkennen, sich anstrengen und Spaß haben) 5 Std.

### **Jahrgangsstufen 7-9**

33. Gut vorbereitet auf die Schulschifahrt – allgemeines Aufwärmen funktionsgerecht und strukturiert durchführen ; Skigymnastik kennen lernen und anwenden 7 Std.
44. Anspannung und Entspannung - Grundprinzipien des Krafttrainings sowie Entspannungstechniken kennen lernen und anwenden. 9 Std.

## **BF 2 - Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen (36Std.)**

### **Jahrgangsstufen 5/6**

4. Sich anbieten und freilaufen - grundlegende Spielfertigkeiten und –fähigkeiten in kleinen Spielen anwenden 5 Std.
9. Unser Klassenbrennballspiel - Variationen des Brennballspiels ausprobieren und das Spiel im Hinblick auf verschiedene Regeln um- und neu gestalten. 9 Std.
19. Spiele auf Sand – Bekannte Spiele aus dem Feld der kleinen Spiele auf dem Untergrund Sand durchführen und gegebenenfalls Regeln verändern (Personenzahl, Spielfeld..) 12 Std.

### **Jahrgangsstufen 7-9**

26. Touchdown – American Flag Football – Spiele aus anderen Kulturen spielen und verstehen. 10 Std.

## **BF 3 Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (108 Std.)**

### **Jahrgangsstufen 5/6**

10. Unser Lauf- und Sprung- ABC – grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten für das zielgerichtete Aufwärmen und Laufen sowie Springen in seiner Vielfalt anwenden 12 Std.
12. Weit , weiter am Weitesten – Wurfsschule im Hinblick auf das individuelle Fertigniveauniveau und leistungsbezogen ausführen 15 Std.
18. Eine Runde schaffe ich noch – Mit Freude ohne Unterbrechung ausdauernd laufen können (bis zu 10 Min) 12 Std.

### **Jahrgangsstufe 7- 9**

20. Weitspringen – Anlauf und Absprung auf erweitertem technisch-koordinativen Niveau erlernen und trainieren 12 Std.
28. Wie werde ich noch schneller – Sprintstart und – technik systematisch verbessern 12 Std.
29. Eine neue Wurfdisziplin – Kugelstoß in grundlegender Technik kennen lernen und als Herausforderung annehmen 12 Std.
32. Hoch hinaus – Springen an der Hochsprunganlage in seiner Vielfalt anwenden 6 Std.
38. Höher, schneller, weiter – einen leichtathletischen Mannschaftswettkampf planen, durchführen und auswerten 12 Std.
46. Laufen ohne Schnaufen – ausdauerndes Laufen systematisch verbessern 15 Std.

## **BF 4 Bewegen im Wasser - Schwimmen (80 Std.)**

### **Jahrgangsstufen 5/6**

1. Leinen los – Mit Bewegungsaufgaben zum richtigen Kraulschwimmen, Armzug, Beinschlag, Atmung, grundlegende Technikelemente erlernen und anwenden können *10 Std.*
2. Auf Tauchstation I – sich unter Wasser orientieren und zunehmend sicher bewegen *10 Std.*
14. Kraulschwimmen für Fortgeschrittene – die Schwimmtechnik systematisch verbessern *10 Std.*
15. Wasserspringen ohne Angst- durch vielfältige Sprünge, seine Ängste überwinden und Grenzen ausloten *10 Std.*

### **Jahrgangsstufen 7-9**

24. Vom Bauch auf den Rücken – beim Erlernen des Rückenkrauls das Körpergefühl und die Orientierungsfähigkeit im Wasser verbessern *10 Std.*
25. Auf Tauchstation II – eine spielerische Hinführung zum Streckentauchen, eine längere Strecke tauchend zurücklegen *10 Std.*
36. 25 Meter + - Wenden in den verschiedenen Techniken kennen lernen und anwenden *10 Std.*
37. Sich selbst retten können – Maßnahmen zur Selbstrettung und einfache Formen der Fremdrettung benennen, erläutern und anwenden *10 Std.*

## **BF 5 Bewegungen an Geräten- Turnen (65 Std.)**

### **Jahrgangsstufen 5/6**

8. Gut vorbereitet in Bundesjugendspiele im Gerätturnen I – Grundlegende Fertigkeiten am Boden und Balken für das Ausführen der Wettkampfübungen erlernen und anwenden *18 Std.*
17. Gut vorbereitet in die Bundesjugendspiele im Gerätturnen II – Grundlegende Fertigkeiten an unterschiedlichen Turngeräten (Pferd, Reck, Barren) erlernen und für das Ausführen der Wettkampfübungen nutzen *18 Std.*

### **Jahrgangsstufen 7- 9**

23. Rolle, Handstand, Rad – eine Bodenkür in der Gruppe entwickeln und präsentieren *9 Std.*
34. Ein Sprung – Contest – das Springen am Minitrampolin ausführen, Ängste abbauen und Körperwahrnehmung in der Luft und bei Drehungen in der Luft erfahren *8 Std.*
43. Akrobatische Kunststücke – eine Gruppengestaltung erarbeiten, präsentieren und bewerten *12 Std.*

## **BF 6 Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (42 Std.)**

### **Jahrgangsstufen 5/6**

6. Sich bewegen im Raum – Vertrauen und sich bewegen im Raum – die drei Bewegungsebenen kennen lernen, gymnastische Grundformen zur Musik erproben und für eine gestalterische Präsentation in Kleingruppen nutzen *12 Std.*

### **Jahrgangsstufen 7- 9**

22. Hip-Hop, Breakdance und Co. – gemeinsam Musik und Rhythmus in Bewegung umsetzen und präsentieren *12 Std.*
31. Fit mit Musik - grundlegende Aerobicsschritte aus Aerobic, Step – Aerobic, Tae-Bo, etc... erlernen und für das Entwickeln einer in Gruppen erarbeiteten Choreographie nutzen *9 Std.*
41. Jumpstyle – Let's jump – grundlegende Techniken der Trendsportart kennen lernen und üben, um sie dann für das Erstellen einer Großgruppenchoreographie zu nutzen *9 Std.*

## **BF 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (120 Std.)**

### **Jahrgangsstufe 5/6**

5. Handball sofort – ein spielgemäßer Einstieg in das Handballspiel – einfache Aufgaben (Prellen, Passen, Werfen...) im vereinfachten Spielkontext taktisch sicher und regelgerecht bewältigen 12 Std.
7. Gut vorbereitet in das Weihnachtsvölkerballturnier – grundlegende Spielfertigkeiten und –fähigkeiten im Völkerball schulen und im Turnier anwenden 6 Std.
11. Fußballschule – Ballführung und Dribbling in spielerischen Situationen erlernen, festigen und für kleine Mannschaftswettbewerbe nutzen 12 Std.
13. Punkten im Basketball – Erlernen und Trainieren des Korblegers; mit dem Team mit- und gegeneinander spielen 15 Std.

### **Jahrgangsstufen 7- 9**

21. Technik, Taktik, Tore - Komplexere Spielsituationen im Fußball wahrnehmen (Zeitdruck, Gegneraktivität) und technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen handeln 15 Std.
27. Badminton - technische Grundlagen im Unterschied zum Federballspiel kennen lernen, üben und im Einzelspiel regelgerecht anwenden 12 Std.
30. Korbwächter ?! – Das ausgewählte Mannschaftsspiel regelkonform sowie individual-, gruppen- und mannschaftstaktisch in einfachen Systemen angemessen spielen 15 Std.
40. Badminton im Doppel – Konstitutive und strategische Regeln des Doppels kennen lernen, anhand von grafischen Darstellungen Spielsituationen erklären und in der Praxis anwenden 9 Std.
42. Wir planen ein Turnier – Planung, Organisation und Durchführung eines Badminton- Turniers 15 Std.
45. Handball – eine spielerische Hinführung zum Sprungwurf – komplexe Wurfvarianten erlernen und in Spielsituationen technisch-koordinativ sicher ausführen 9 Std.

## **BF 8: Gleiten, Fahren, Rollen- Rollsport, Bootssport, Wintersport**

### **Jahrgangsstufen 5/6**

/

### **Jahrgangsstufen 7-9**

35. Unsere Skifreizeit – Schwungvoll den Berg hinab – beim Skifahren vielfältige Herausforderungen erfahren und bewältigen

## **BF 9: Ringen und Kämpfen- Zweikampfsport (14 Std.)**

### **Jahrgangsstufen 5/6**

16. Jeder darf, keiner muss! - Vertrauen schaffen und Zweikämpfe spielerisch vorbereiten und auch beim Gegeneinander fair kooperieren lernen 5 Std.

### **Jahrgangsstufen 7-9**

39. Festhalten und Befreien – Grundlegende Techniken zum Fallen, Halten und Befreien beim Ringen und Kämpfen anwenden, sowie taktisch-kognitive Fähigkeiten (Ausweichen, Fintieren) ausprobieren und in ihrer Funktion erläutern 9 Std.