



JULIUS-LEBER-SCHULE  
LÜBECK

# **Schulinternes Fachcurriculum**

## **Sport**

## **Inhaltsverzeichnis**

Jahrgang 5.....	3
Jahrgang 6.....	4
Jahrgang 7.....	6
Jahrgang 8.....	8
Jahrgang 9.....	10
Jahrgang 10.....	12

## Jahrgang 5

Jhg.	Inhalte	Konkretisierung	Kompetenzen	Leistungsüberprüfung
5.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Laufen, Springen, Werfen</li> <li>- Sich fit halten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spieleleichtathletik</li> <li>- Kleine Einzel- und Mannschaftswettbewerbe</li> <li>- Ausdauer, Sprint, Wurf, Weitsprung</li> <li>- Ausdauernd laufen</li> <li>- Schnelligkeit trainieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- eigene Ausdauer verbessern</li> <li>- Fähigkeit zur kooperativen Zusammenarbeit</li> <li>- Verantwortung für sich und andere übernehmen</li> <li>- Eigene Ausdauer verbessern</li> <li>- Anstrengungsbereitschaft zeigen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bundesjugendspielewettbewerb</li> <li>- Laufabzeichen</li> </ul>
5.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sportspiele</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ballschule (Passen, Dribbeln, Werfen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundlegende Regelkenntnisse erwerben und anwenden</li> <li>- Fähigkeit, gemeinsames sportliches Handeln zu gestalten/mitzugestalten</li> <li>- Bereitschaft, Regeln und Vereinbarungen einzuhalten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wurf- und Fangtechnik</li> <li>- Spiel</li> </ul>
5.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Turnen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Turnerische Grundelemente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kraftfähigkeit verbessern</li> <li>- Beweglichkeit trainieren</li> <li>- Körperwahrnehmung</li> <li>- Bereitschaft zum Helfen und Sichern</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Turnübungen vorführen</li> </ul>
5.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schwimmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wassergewöhnung, Baderegeln</li> <li>- Schwimmen in seiner Gesamtheit: Brust, Kraulen und Rücken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sich sicher im tiefen Wasser bewegen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ziel: Jugendschwimmabzeichen Bronze</li> </ul>

## Jahrgang 6

Jhg.	Inhalte	Konkretisierung	Kompetenzen	Leistungsüberprüfung
6.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Laufen, Springen, Werfen</li> <li>- Sich fit halten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spieleleichtathletik, kleine Einzel- und Mannschaftswettbewerbe (z.B. Staffellauf, Crosslauf)</li> <li>- Ausdauer, Sprint, Wurf, Weitsprung, Medizinballweitwurf, Drehwurf</li> <li>- Ausdauerprogramme</li> <li>- Koordination und Beweglichkeit trainieren, Seilspringen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- eigene Ausdauer verbessern</li> <li>- Fähigkeit zur kooperativen Zusammenarbeit, Verantwortung für sich und andere übernehmen</li> <li>- Eigene Ausdauer verbessern</li> <li>- Kraftausdauertraining durchhalten</li> <li>- Anstrengungsbereitschaft zeigen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bundesjugendspielewettbewerb</li> <li>- Laufabzeichen</li> <li>- Seilspringabzeichen</li> <li>- Zirkeltraining</li> </ul>
6.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sportspiele</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ballschule (Passen, Dribbeln, Werfen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundlegende Regelkenntnisse erwerben und anwenden</li> <li>- Fähigkeit, gemeinsames sportliches Handeln zu gestalten/mitzugestalten</li> <li>- Bereitschaft, Regeln und Vereinbarungen einzuhalten</li> <li>- Verfahren zur Zusammenstellung von Mannschaften kennen und anwenden,</li> <li>- Sich anbieten und orientieren</li> <li>- Zielwürfe unter Druck</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wurf- und Fangtechnik</li> <li>- Spiel</li> </ul>
6.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Turnen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kraftausdauer, Sprung, Bodenturnen, Geräteturnen (Pferd, Sprungbrett, Mini-Trampolin)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kraftfähigkeit verbessern</li> <li>- Beweglichkeit trainieren</li> <li>- Körperwahrnehmung</li> <li>- Helfen und Sichern beherrschen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Turnübungen vorführen</li> </ul>

6.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Floorball</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ballführung</li> <li>- Dribbeln, Passen, Schießen</li> <li>- Einfache Spielformen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundlegende Regelkenntnisse erwerben und anwenden</li> <li>- Fähigkeit, gemeinsames sportliches Handeln zu gestalten und mitzugestalten</li> <li>- Bereitschaft, Regeln und Vereinbarungen einzuhalten</li> <li>- Verfahren zur Zusammenstellung von Mannschaften kennen und anwenden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Floorballturnier</li> </ul>
6.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fakultative Themenbereiche: Ringen und Raufen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rituale, Körperspannung, Regeln</li> <li>- Kooperation (in Verbindung mit Gerätturnen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Körperkontakt zulassen</li> <li>- Rituale akzeptieren und anwenden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sicherheitsregeln</li> <li>- Rituale in der Anwendung</li> </ul>

## Jahrgang 7

Jhg.	Inhalte	Konkretisierung	Kompetenzen	Leistungsüberprüfung
7.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Laufen, Springen, Werfen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leichtathletische Sprünge: Weitsprung</li> <li>- Leichtathletische Würfe: Schlagball/Schleuderball</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Einfache biomechanische Prinzipien erkennen, verstehen und anwenden (Bewegungshilfen)</li> <li>- Leichtathletische Leistungsbegriffe (c-g-s)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bundesjugendspielewettbewerb</li> <li>- Laufabzeichen</li> <li>- Technikprüfung</li> </ul>
7.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sich fit halten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Theorie Kennenlernen</li> <li>- Ausdauertraining im Zusammen mit Herz-Kreislauf-System</li> <li>- Ausdauerlauf</li> <li>- Kombination von Laufen und Werfen</li> <li>- Praxis: Spielformen zum ausdauernden Laufen</li> <li>- Reflexion</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eigene Ausdauer verbessern</li> <li>- Eigenes Lauftempo herausfinden</li> <li>- Herzfrequenz</li> <li>- Einführung Pulsmessung</li> <li>- Herstellung von Zusammenhängen zwischen selbstständiges Üben, Rücksichtnahme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beep-Test</li> </ul>
7.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rückschlagspiele: Badminton</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Einführung in Theorie des Badmintons: Regeln und Schlagtechniken</li> <li>- Praxis: Unterhandschläge, Aufschlag, Clear</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Einhaltung von Regeln</li> <li>- Rücksichtnahme, Wettkampfformen kennenlernen und selbstständig ausführen</li> <li>- Einführung in die Schlagtechniken und der Zählweise des Badmintonspiels</li> <li>- Üben in Gruppen und/oder mit dem Partner</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spiel</li> </ul>
7.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Basketball</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Theorie: Regeln kennen lernen</li> <li>- Praxis: Ballführung, Dribbeln, Passen, Wurf, Korbleger</li> <li>- Einfache Spielformen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Einhaltung von Regeln</li> <li>- Rücksichtnahme</li> <li>- Einführung in die Techniken des Basketballspiels</li> <li>- Üben in Gruppen und/oder mit dem Partner</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Korbleger und Würfe</li> <li>- Spiel</li> </ul>

7.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Turnen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hilfestellung &amp; Sicherheitsstellung</li> <li>- 2er, 3er und Gruppenpyramiden</li> <li>- Turnelemente: Rolle vorwärts, Kopfstand, Radschlag und Handstand</li> <li>- Optional: Parcour oder Geräteturnen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Technisch korrekte Ausführung von Turnelementen und diese miteinander verbinden,</li> <li>- Sichern und Stützen</li> <li>- Unterschiedliche Schwierigkeitsgrade erkennen und Möglichkeiten des Übens kennen</li> <li>- Turnspezifische Bewegungsprobleme benennen und Bewegungskritiken annehmen (Feedbackregeln)</li> <li>- Präsentation von Arbeitsergebnissen in EA, mit dem Partner und/oder in der Gruppe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eine Turnaufführung gestalten</li> </ul>
7.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fakultative Themenbereiche: Ultimate Frisbee, Flag-Football, Tanz und Gymnastik</li> </ul>			

## Jahrgang 8

Jhg.	Inhalte	Konkretisierung	Kompetenzen	Leistungsüberprüfung
8.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Laufen, Springen, Werfen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schwerpunkte:</li> <li>- Leichtathletische Würfe: Schlagball/Schleuderball</li> <li>- Ausdauer, Sprint, Weitsprung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Einfache biomechanische Prinzipien erkennen, verstehen und anwenden (Bewegungshilfen)</li> <li>- Leichtathletische Leistungsbegriffe (c-g-s)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bundesjugendspielwettbewerb</li> <li>- Technikprüfung</li> </ul>
8.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sich fit halten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Theorie:</li> <li>- Wirkung von Ausdauertraining auf das Herz-Kreislauf-System</li> <li>- Ausdauerlauf</li> <li>- Krafttraining/Beweglichkeit</li> <li>- Praxis:</li> <li>- Spielformen zum Ausdauerlauf</li> <li>- Formen von Zirkeltraining</li> <li>- Sportartspezifische Erwärmung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eigene Ausdauer verbessern</li> <li>- Anpassung des Lauf tempos an die Herzfrequenz</li> <li>- Pulsmessungen</li> <li>- Tabellenführung und Auswertung</li> <li>- Herstellung von Zusammenhängen zwischen Alter, Gesundheit und Trainingsform</li> <li>- selbstständiges Üben</li> <li>- Rücksichtnahme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Laufabzeichen</li> <li>- Crosslauf</li> <li>- Eine Zirkelübung erstellen</li> <li>- Durchführung einer Aufwärmübung</li> </ul>
8.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rückschlagspiel am Beispiel Volleyball</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Theorie des Volleyballspiels: Regeln kennenlernen</li> <li>- Praxis: Oberes Zuspiel, unteres Zuspiel, Aufschlag, Spielpraxis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Einhaltung von Regeln, Fairness</li> <li>- Einführung in die Techniken des Volleyballspiels</li> <li>- Schiedsrichterfunktion übernehmen</li> <li>- Üben in Gruppen und/oder mit dem Partner</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spiel</li> </ul>
8.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Basketball (Fortführung aus Jahrgang 7)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Theorie: Regeln, Technik Einführung Taktik</li> <li>- Praxis: Passen, Fangen, Wurf, Korbleger, Finten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Einhaltung von Regeln, Fairness</li> <li>- Weiterführung der Techniken des</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Technik/Spiel</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Basketballspiels, Schiedsrichterfunktion</li> <li>- übernehmen,</li> <li>- Üben in Gruppen und/oder mit dem Partner</li> </ul>	
<b>8.5</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Badminton (Fortführung aus Jahrgang 7)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Theorie: Regeln/Technik/Taktik</li> <li>- Praxis: Vorhand, Rückhand, Schlagtechniken, Lauftechniken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Einhaltung von Regeln, Rücksichtnahme</li> <li>- Schiedsrichterfunktion übernehmen</li> <li>- Unterschiedliche Wettkampfformen kennen und selbstständig ausführen</li> <li>- Beherrschung der Schlagtechniken und der Zählweise des Badmintonspiels,</li> <li>- Üben in Gruppen und/oder mit dem Partner</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Technik/Spiel</li> </ul>
<b>8.6</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fakultative Themenbereiche: Flag-Football, Ultimate Frisbee, Fußballturnier, Turnen</li> </ul>			

## Jahrgang 9

Jhg.	Inhalte	Konkretisierung	Kompetenzen	Leistungsüberprüfung
9.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Laufen, Springen, Werfen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leichtathletische Würfe: Schlagball/Schleuderball, Weitsprung</li> <li>- Schwerpunkt: Ausdauer, Sprint, Hürden,</li> <li>- Staffeltraining</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Einfache biomechanische Prinzipien erkennen, verstehen und anwenden (Bewegungshilfen)</li> <li>- Leichtathletische Leistungsbegriffe (c-g-s)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bundesjugendspielwettbewerb</li> <li>- Technikprüfung</li> </ul>
9.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sich fit halten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Theorie: Wirkung von Ausdauertraining auf das Herz-Kreislauf-System</li> <li>- Ausdauerlauf</li> <li>- Krafttraining/Beweglichkeit</li> <li>- Praxis: Spielformen zum Ausdauerlauf</li> <li>- Analysen zum Ausdauerlauf</li> <li>- Formen von Zirkeltraining</li> <li>- Sportartspezifische Erwärmung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eigene Ausdauer verbessern</li> <li>- Anpassung des Lauf tempos an die Herzfrequenz, Pulsmessungen</li> <li>- Tabellenführung und Auswertung</li> <li>- Herstellung von Zusammenhängen zwischen Alter, Gesundheit und Trainingsform, selbstständiges Üben, Rücksichtnahme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Laufabzeichen</li> <li>- Vorstellung eines Workouts in Gruppen</li> </ul>
9.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Basketball</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Theorie: Regeln/Technik/Taktik-Varianten</li> <li>- Praxis: Passen, Fangen, Wurf, Korbleger, Finten Doppelpass, Blocken und Abrollen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Einhaltung von Regeln, Rücksichtnahme</li> <li>- Schiedsrichterfunktion übernehmen</li> <li>- Beherrschung der Techniken des Basketballspiels</li> <li>- Üben in Gruppen und/oder mit dem Partner</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Technik/Spiel/Turnier</li> </ul>
9.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Volleyball</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Theorie des Volleyballspiels: Regeln, Aufstellung und Spielerfunktion, Technik, Taktik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Einhaltung von Regeln, Fairness</li> <li>- Beherrschung der Techniken des Hockeyspiels</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Technik/Spiel</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Praxis: Oberes Zuspiel, unteres Zuspiel, Ausschlagvarianten, Aufbauspiel, Spielpraxis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schiedsrichterfunktion übernehmen</li> <li>- Üben in Gruppen und/oder mit dem Partner</li> </ul>	
<b>9.5</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fakultative Themenbereiche: Floorball, Tischtennis, Flag Football</li> </ul>			

## Jahrgang 10

Jhg.	Inhalte	Konkretisierung	Kompetenzen	Leistungsüberprüfung
10.1	- Sich fit halten	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Theorie: Wirkung von Ausdauertraining auf das Herz-Kreislauf-System</li> <li>- Ausdauerlauf</li> <li>- Krafttraining/Beweglichkeit</li> <li>- Praxis: Spielformen zum Ausdauerlauf</li> <li>- Analysen zum Ausdauerlauf</li> <li>- Formen von Zirkeltraining</li> <li>- Sportartspezifische Erwärmung</li> <li>- Pilates, Yoga</li> <li>- Fitness mit dem Theraband</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eigene Ausdauer verbessern</li> <li>- Anpassung des Lauftempo an die Herzfrequenz, Pulsmessungen</li> <li>- Tabellenführung und Auswertung</li> <li>- Herstellung von Zusammenhängen zwischen Alter, Gesundheit und Trainingsform,</li> <li>- selbstständiges Üben</li> <li>- Rücksichtnahme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Laufabzeichen</li> <li>- Vorstellung eines Workouts</li> <li>- in Gruppen</li> </ul>
10.2	- Badminton	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Theorie: Regeln/Technik/Taktik</li> <li>- Praxis: Stellungsspiel/Einzel/Doppel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Situationsangemessenes Anwenden</li> <li>- komplexer Bewegungsformen und Bewegungstechniken</li> <li>- Situationsangemessenes Anwenden taktischer Maßnahmen,</li> <li>- eigenständige Gestaltung von Spielprozessen</li> <li>- Reflexion von Spielprozessen</li> </ul>	- Technik/Spiel/Turnier
10.3	- Volleyball	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Theorie des Volleyballspiels Regeln, Taktik, Trainingsform</li> <li>- Praxis: Spiel 6:6</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Einhaltung von Regeln, Fairness</li> <li>- Beherrschung der Techniken des Volleyballspiels</li> <li>- Schiedsrichterfunktion übernehmen,</li> <li>- Zurückgreifen auf Übungs- und Trainingsformen</li> </ul>	- Technik/Spiel
10.4	- Fußball	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Theorie: Regeln, Techniken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Einhaltung von Regeln und Fairness</li> </ul>	- Spiel

		- Praxis: Spielformen, Grundtechniken	- Einführung in die Techniken des Fußballs - Üben in Gruppen und mit einem Partner	
<b>10.5</b>	- Fakultative Themenbereiche: Handball	-	-	-