

Schulcurriculum

(orientiert am Bildungsplan des Landes Baden-Württemberg)

Sport

Klasse 5/6

Klassen 5/6

Differenzierung ist im Sportunterricht seit jeher obligatorisch, da ein vernünftiger Sportunterricht sonst nicht möglich wäre. Dies geschieht z.B. durch angepasste Übungs- und Geräteauswahl, durch Einteilung in Gruppen unterschiedlicher Leistungsstärke, Änderung von Gruppengrößen etc.. In diesem Sinne ist es auch möglich, dass Schüler Kompetenzen aus späteren Jahrgangsstufen erlernen.

Die **Neuaufnahme von Schülern** stellt im Sportunterricht durch die sehr unterschiedlichen Niveaustufen jedes einzelnen Schülers in den Sportarten kein besonderes Problem dar. Der Sportunterricht kann allerdings eine wichtige Rolle für eine Integration spielen, indem der Schüler z.B. die Möglichkeit erhält seine sportlichen Stärken zu zeigen.

Pro Schuljahr wird eine Ballsportart oder Gymn./Tanz **bilingual** unterrichtet.

Die Fähigkeit "In einer Gruppe arbeiten" aus dem **Lernkompetenzcurriculum der DSL** findet in sämtlichen Sportarten Anwendung.

Zeitbudget: In der Klasse 5/6 werden wöchentlich 3 Sportstunden (in Klasse 5 davon 1 Std. Schwimmen) gehalten

Sportarten:	Stunden in Klasse 5
Gerätturnen	16
Gymnastik/Tanz	6
Leichtathletik	10
Schwimmen	30
Fußball	10
Kleine Spiele	10
Handball	10
Summe	92

Sportarten:	Stunden in Klasse 6
Gerätturnen	26
Gymnastik/Tanz	10
Leichtathletik	14
Kleine Spiele	12
Basketball	10
Fußball	10
Wahlsportart	10
Summe	92

Stufenspezifische Hinweise Klasse 5/6

In den Klassen 5 und 6 werden die Schülerinnen und Schüler **koedukativ** unterrichtet.

Die Schülerinnen und Schüler

- erleben und entwickeln Freude an der sportlichen Bewegung;
- wissen um die Bedeutung von Bewegung für das eigene Wohlbefinden und eine gesunde Entwicklung;
- verbessern ihre motorischen und konditionelle Leistungsfähigkeit und können diese richtig einschätzen;
- erfahren, dass Anstrengung und Leistung lohnenswerte Ziele sind;
- erweitern ihre Bewegungs- und Körpererfahrungen und verbessern ihre Wahrnehmungsfähigkeit;
- können Risiken abschätzen, sind bereit etwas zu wagen und können Sicherheitsmaßnahmen treffen;
- können kreativ handeln und sich kreativ über ihren Körper ausdrücken;
- können bei sportlichen Aktivitäten miteinander kooperieren und in Wettkampf treten. Dabei zeigen sie Fairness und Bereitschaft, Konflikte zu bewältigen;
- lernen sozialen Ausgrenzungen entgegenzutreten.

Gewichtung im Fach Sport in den Jahrgangsstufen 5 - 6

Im Sportunterricht werden **2 Individualsportarten** (z.B.: Gerätturnen, Leichtathletik, Gymn./Tanz) und **2 Mannschaftssportarten** (z.B.: Fußball, Basketball, Volleyball, etc.) verpflichtend und gleichwertig unterrichtet.

Zusammen ergeben sie einen Bewertungskomplex der zu 60% die Note bestimmt. Die Wahl der Sportarten ist im Curriculum variabel vorgesehen, so dass jeder Lehrer auf die sportlichen Besonderheiten der Klasse reagieren kann.

Weitere 20% entfallen auf den **Ausdauerbereich**.

Die restlichen 20% der Bewertung ergeben sich aus dem **sportlichen Engagement um und während des Sportunterrichtes** (auch besondere außerunterrichtliche Leistungen können hier berücksichtigt werden).

Schulcurriculum Deutsche Schule London - Klasse 5/6				
Sportart	Kompetenzen	Inhalte	Sonstige Hinweise (z.B. Schulspezifika, Wahlthemen, Fächerübergreifendes etc.)	Std.
Gerätturnen	Unterschiedliche Geräte überwinden, darauf balancieren sich darauf stützen und in ihrer natürlichen Umgebung hangeln, klettern, schwingen und hängen	Grundlegende und vielseitige Bewegungsabläufe aus dem normfreien Turnen - Geräteparcours (Gerätebahnen und Gerätekombinationen) (Integration aller Fundamentalbewegungen)	Kletterübungen am Tau	Kl. 5 16
	Die fundamentalen Grundformen wie Auf- und Umschwingen, Rollen, Springen, Überschlagen in altersgemäßen Formen ausführen	Bodenturnen Klasse 5 Rolle vw. und rw. Aufschwingen in den Handstand, Handstand abrollen Handstützüberschlag seitwärts (Rad) Strecksprung	DSL Turntag für Klassen 5 und 6 (Siehe Anhang) Die S. bestimmen selbst welche 3 Geräte und den jeweiligen Schwierigkeitsgrad den sie turnen wollen Synchronturnen Akrobatik Notengebung s. Turntag	Kl. 6 26
	Variantenreich, kontrolliert und sicher rollen und fallen	Sprung Klasse 5 Sprunghocke, Erarbeitung der 1. Flugphase Sprunghocke Kasten quer		
	Ausgewählte Bewegungsverbindungen mitgestalten und gemeinsam darbieten	Barren Klasse 6 Schwingen, Kehren, Wenden (auch mit Drehung) (nur Jungen) Rolle vorwärts in den Grätschsitz		
		Reck Klasse 6 Felgaufschwung und Felgunterschwung Hüftumschwung rückwärts, Mühlumschwung (Mädchen)		
		Schwebebalken Klasse 5 Gehen, Laufen, Hüpfen, 1/2 Drehung , Strecksprung Klasse 6 (nur Mädchen) Drehhocke, verschiedene Abgänge		

Schulcurriculum Deutsche Schule London - Klasse 5/6				
Sportart	Kompetenzen	Inhalte	Sonstige Hinweise (z.B. Schulspezifika, Wahlthemen, Fächerübergreifendes etc.)	Std.
Gymnastik/ Tanz	Sich rhythmisch, raum-orientiert und dynamisch	Klasse 5: Grundformen wie Laufen, Hüpfen, Sprünge, Gehen mit und ohne Handgerät		Kl. 5 6
	mit/ohne Partner in der Gruppe			
	mit/ohne Handgerät bewegen	Klasse 6: Spielerischer Umgang mit Handgeräten Einfache Tanzformen oder Gestaltungsaufgaben	Fächerübergreifend Musik Stomp Projekt, Step Aerobics oder Tanzimprovisation (z.B. "Roboter werden lebendig")	Kl. 6 6

Schulcurriculum Deutsche Schule London - Klasse 5/6				
Sportart	Kompetenzen	Inhalte	Sonstige Hinweise (z.B. Schulspezifika, Wahlthemen, Fächerübergreifendes etc.)	
Leichtathletik	<p>Die Schüler können:</p> <p>In den Bereichen Laufen, Springen, Werfen die fundamentalen Bewegungen ausführen und altersgemäße disziplinspezifische Fertigkeiten in unterschiedlichen Variationen und Situationen anwenden Unterschiedliche Hindernisse/ Geräte überwinden</p> <p>Zusammenhang zwischen Belastung/Anspannung und Erholung/Entspannung erkennen und diese Erkenntnisse im sportlichen Handeln anwenden Eine ausdauernde Belastung zeitlich einteilen u. durchhalten - einteilen von Lauftempo für bestimmte Laufstrecken</p>	<p>Laufen: Kurzstrecke (50 m Sprint)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Koordinationsschulung - Lauf-ABC <p>Klasse 5:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Startvorgang beim Kurzstreckenlauf, Einstellung Startblock <p>Klasse 6:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 50m Sprint 	<p>Vorbereitung, Organisation und Durchführung von Wettkämpfen DSL Charity Run</p> <p>Klasse 5: Bundesjugendspiele (als Grundlage auch für Noten)</p> <p>Fächerübergreifend mit Geschichte: "Antike Olympische Spiele"</p> <p>Klasse 6: Gemeinsames Laufen Kooperation als Teil d. sozialen Lernens</p> <p>Schulung der Leistungsbereitschaft</p> <p>Zur Notengebung liegen im Fachschaftsordner Tabellen bereit</p>	<p>Std.</p> <p>Kl. 5 10</p> <p>Kl. 6 14</p>
		<p>Laufen: Langstrecke</p> <ul style="list-style-type: none"> - variieren und einschätzen von Lauftempo und Laufstrecke <p>Klasse 5:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10 bis 15 Minuten durchhalten (ausdauernd laufen) <p>Klasse 6:</p> <ul style="list-style-type: none"> - mindestens 15 Minuten ausdauernd laufen - Reaktionen des Körpers bei Belastung kennen lernen 		
		<p>Springen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Koordinationsschulung (Anlauf, Sprung, Landung) - Sprung-ABC - Anlauf und Absprung aus der Absprungzone <p>Klasse 5:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sprung ABC <p>Klasse 6:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Einführung einer Weitsprungtechnik - hoch springen 		
		<p>Werfen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Koordinationsschulung (Anlauf, Wurf) <p>Klasse 5:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wurf ABC <p>Klasse 6:</p> <ul style="list-style-type: none"> - verbessern der Kernwurftechnik 		

Schulcurriculum Deutsche Schule London - Klasse 5/6				
Sportart	Kompetenzen	Inhalte	Sonstige Hinweise (z.B. Schulspezifika, Wahlthemen, Fächerübergreifendes etc.)	Std.
Schwimmen	<p>Die Schüler können:</p> <p>Zwei Schwimmmarten in Grobform ausführen können</p> <p>Schnell schwimmen und sich ausdauernd im Wasser bewegen</p> <p>Verbessern der Fitness</p>	Brustkraul-/ Brustschwimmen und in Grobform altersgemäÙe Ausdauerleistung erbringen	Rückenkraul in Grobform "Richmond Borough Schwimmgala"	Kl. 5 30
	Tauchen, gleiten, schweben, springen	vielseitige Sprungformen gleiten im Wasser Tauchen		
	Grundlegende hygienische Maßnahmen, sportgerechte Kleidung	Baderegeln		
	Miteinander und gegeneinander Spielen Erfahrung in der Auseinandersetzung mit einem Partner; Zieh-, Kampf- und Raufspiele	Spiel- und Wettkampfformen		

Schulcurriculum Deutsche Schule London - Klasse 5/6				
Sportart	Kompetenzen	Inhalte	Sonstige Hinweise (z.B. Schulspezifika, Wahlthemen, Fächerübergreifendes etc.)	Std.
Kleine Spiele	<p>Die Schüler können:</p> <p>Eigene Spiele erfinden und diese auf eigene Bedürfnisse abändern</p> <p>Einfache Spielsituationen erkennen und angemessen reagieren</p> <p>Mit- und gegeneinander spielen</p> <p>Spielregeln verstehen, entwickeln und akzeptieren</p>	<p>Integrative Spielvermittlung spielart-übergreifend</p> <p>Spiele bezogen auf Treffballspiele wie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Balltransportspiele in Gleich- und Überzahl wie Linienhand-, - fußball und -basketball - Handkopfballspiel - Hütchenspiel (modifiziertes Jägerball) - Jägerball, Völkerball <p>Spiele bezogen auf Rückschlagspiele wie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ball über die Schnur 1:1 bis 3:3 - Softballtennis - Indiaka - Fußballtennis 	<p>Kleine Spiele wie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Baseball - Brennball - Ultimate-Frisbee - Rauf- und Ziehspiele - etc. 	<p>Kl. 5 10</p> <p>Kl. 6 12</p>

Schulcurriculum Deutsche Schule London - Klasse 5/6			
Sportart	Kompetenzen	Inhalte	Sonstige Hinweise (z.B. Schulspezifika, Wahlthemen, Fächerübergreifendes etc.)
Basketball	Die Schüler können: Bisher erworbene spiel-spezifische Fertigkeiten in verfeinerter Form ausführen	Klasse 6 Prellen & Dribbling in verschiedenen Variationen Stoppen aus einem Dribbling Passen & Fangen Korbwürfe Positionswurf Einführung Korbleger Integrative Sportspielvermittlung (WÜM) Blickkontakt und Anbieten (Körpersprache & Zeichen)	Hinführung zur Vorbereitung, Organisation und Durchführung von Kleinfeldturnieren
	Einfache Spielsituationen erkennen und angemessen agieren	erstes Fintieren Spiele von Überzahl zu Gleichzahl: Mann gegen Mann Freilaufen Schulung des mannschaftlichen Zusammenspiels: Verhalten des Abwehrspielers	
	Spielspezifische Handlungen in Angriff und Abwehr realisieren Mit- und gegeneinander spielen	Vereinfachte Spielregel - Foulregeln - Dribbelregel - Schrittregel Streetballregeln als Ziel	
			Std. Kl. 6 10

Schulcurriculum Deutsche Schule London - Klasse 5/6				
Sportart	Kompetenzen	Inhalte	Sonstige Hinweise (z.B. Schulspezifika, Wahlthemen, Fächerübergreifendes etc.)	Std.
Fußball	Die Schüler können:			
	Klasse 5: Bisher erworbene Grundlagen systematisch weiterentwickeln und spielspezifische Fertigkeiten in verfeinerter Form ausführen. technische Grundfertigkeiten	Dribbeln, Passen und Annehmen Torschuß	Kooperation mit SV: Fußballturnier	Kl. 5 10
	- taktische Grundfertigkeiten - Spielen in Grundsituationen Mit- und gegeneinander spielen	Spielen in Grundsituationen 3:3 bis 5:5		
	Klasse 6: Spielspezifische Handlungen in Angriff und Abwehr realisieren.		Kooperation mit SV: Fußballturnier	Kl. 6 10
Eigene Spielregeln entwickeln Spiele mit vereinfachten/reduzierten Regeln mit und ohne Schiedsrichter organisieren	Vereinfachte Spielregeln und fair play			

Schulcurriculum Deutsche Schule London - Klasse 5/6				
Sportart	Kompetenzen	Inhalte	Sonstige Hinweise (z.B. Schulspezifika, Wahlthemen, Fächerübergreifendes etc.)	Std.
Handball	<p>Die Schüler können:</p> <p>Bisher erworbene Grundlagen systematisch weiterentwickeln und spielspezifische Fertigkeiten in verfeinerter Form ausführen.</p> <p>technische Grundfertigkeiten</p>	<p>Prellen, Passen, Fangen (Variationen) Schlagwurf, Sprungwurf (3er Rhythmus) Torwürfe aus verschiedenen Positionen Armarbeit, Beinarbeit</p>	<p>Entwicklung der Spielfähigkeit und Leistungsfähigkeit durch Schulung</p> <p>- des mannschaftlichen Zusammenspiels - technischer Elemente</p>	Kl. 5 10
	<p>Einfache Spielsituationen erkennen und angemessen agieren.</p> <ul style="list-style-type: none"> - alters-, leistungsadäquate Spielsituationen - taktische Grundfertigkeiten - Spielen in Grundsituationen 	<p>Integrative Sportspielvermittlung (WÜM) Blick- und Verbalkontakt Verbalkontakt Körpersprache Fintieren</p>		
	<p>Mit- und gegeneinander spielen Spielspezifische Handlungen in Angriff und Abwehr realisieren.</p>	<p>Spiele mit Variablen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spielerzahl - Spielregeln <p>Mann gegen Mann Wechsel Angriff - Abwehr Überzahlspiele</p>		
	<p>Spielregeln erlernen und verstehen Spielregeln akzeptieren, einhalten Eigene Spielregeln entwickeln Spiele mit vereinfachten/reduzierten Regeln mit und ohne Schiedsrichter organisieren</p>	<p>Vereinfachte Spielregeln und fair play</p>		

Schulcurriculum Deutsche Schule London - Klasse 5/6			
Sportart	Kompetenzen	Inhalte	Sonstige Hinweise (z.B. Schulspezifika, Wahlthemen, Fächerübergreifendes etc.)
Volleyball	<p>Die Schüler können:</p> <p>Spielsituationen erkennen und entsprechend agieren</p> <p>Mit- und gegeneinander spielen</p> <p>Spielregeln verstehen</p>	<p>Klasse 6</p> <p>Unterschiedliche Volley-Spiele Miteinander und gegeneinander spielen 1:1, 2:2</p> <p>Oberes Zuspiel (Pritschen): frontal, Richtungspritschen, erlaufen der Spielposition</p> <p>Unteres Zuspiel (Baggern)</p> <p>Miteinander und gegeneinander 1:1, 2:2, (3:3)</p> <p>Einhalten und Erlaufen der Spielpositionen</p> <p>Pritschen, Baggern (Spielpositionen erlaufen, kurze und weitere Zuspiele)</p> <p>Aufschlag von unten</p>	<p>Ball über die Schnur</p>
			<p>Kl. 6 10</p>

Turntag

*) Punktwert 5 + max. 3 Ausführungspunkte

(----- Wahlbereich Klasse 5 ----->)
 (----- Wahlbereich Klasse 6 ----->)

	5 + 3 *)	6 + 3	7 + 3	8 + 3	9 + 3	10 + 3
BODEN	<ul style="list-style-type: none"> - Rolle vorwärts - Strecksprung mit ½ Dreh. - Standwaage 	<ul style="list-style-type: none"> - Aufschwüngen in den flüchtigen Handstand und Abschwüngen i. den Stand - Rolle vorwärts. - Strecksprung mit ½ Dr. - Standwaage 	<ul style="list-style-type: none"> - Aufschwüngen in den Handstand gegen Helfer (2 Sek. stehen) - Abschwüngen in den Stand - Rolle vorwärts - Strecksprung mit 1/1 Dr. - Standwaage 	<ul style="list-style-type: none"> - Aufschwüngen in den Handstand (2 Sek. stehen) - Rolle vw. in den Stand - Strecksprung ½ Drehung - Standwaage - Rad in den Stand 	<ul style="list-style-type: none"> - Pferdchensprung - Handstandabrollen - Strecksprung - Standwaage - Rad mit ¼ Drehung in Bewegungsrichtung und Auslaufen 	<ul style="list-style-type: none"> - Handstandabrollen - Pferdchensprung - Sprungrolle - Strecksprung mit ½ Dreh. - Radwende
SPRUNG	Hockwende über den 4-teiligen Kasten	Grätsche über Bock (Höhe 110cm)	Aufhocken (Kasten seit 5-teilig) Strecksprung	Hocke (Kasten seit 5-teilig)	Hocke (Kasten seit 5-teilig mit Kleinkasten hochkant)	Hocke (Kasten seit 5-teilig mit 2 Kleinkästen längs übereinander)
RECK	Individuelle Reckhöhe - Sprung in den Stütz - Hüftabzug - Schritt rückwärts - Durchlaufen mit Ristgriff und gestreckten Armen - Auslaufen	Brust- bis kopfhoch - Hüftaufschwung mit Geräthilfe - Rückschwung mit Griffhalten zum Seitstand vorlings	Brust- bis kopfhoch - Hüftaufschwung mit Geräthilfe - Hoher Rückschwung mit Niedersprung und Griffhalten - Unterschwingung mit Auslaufen	Brust- bis kopfhoch - Hüftaufschwung - Hoher Rückschwung mit Niedersprung und Griffhalte - Unterschwingung in den Stand	Brust- bis kopfhoch - Hüftaufschwung - Hüftumschwung vorl. rw. oder - Vorspreizen – Spreizumschwung – Rückspreizen - Hoher Rückschwung mit Niedersprung und Griffhalte - Unterschwingung in den Stand	Brust- bis kopfhoch - Hüftaufschwung mit geschlossenen Beinen - Hüftumschwung vorl.rw. - Felgunterschwung aus dem Stütz in den Stand
BALKEN	Umgedrehte Bank - Gehen zum Bankende mit Armen in Seithalte - Aufrichten in den Ballenstand - ½ Dr. im Ballenstand - zwei Schöpfschritte - Senken in den Hockstand mit ½ Dr. - Aufrichten mit ¼ Dr. - Strecksprung	Umgedrehte Bank - Gehen zum Bankende mit Nachstellhüpfer, Arme in Seithalte - Aufrichten in Ballenstand - Senken in den Hockstand - ½ Dreh. mit Aufrichten - Nachstellhüpfer - Pferdchensprung - ¼ Drehung - Hocksprung	Balken - Aus dem Stütz Überspreizen in den Reitersitz - Aufrichten mit Helfer - Nachstellhüpfer und Pferdchensprung mit Armen in Seithalte - im Hockstand ½ Dreh. mit Aufrichten - Hocksprung	Balken (ca. 80-100cm) - Aus dem Stütz überspreizen in den Reitersitz - Aufrichten mit Helfer - Nachstellhüpfer und Pferdchensprung mit Armen in Seithalte - ½ Dreh. im Ballenstand - Ausfallschritt vw. - Aufrichten mit ¼ Drehung - Grätschsprung	Balken (ca. 80-100cm) - Hockwende (mit Brett) - Nachstellhüpfer und Pferdchensprung mit Armen in Seithalte - Schritt mit ½ Drehung auf einem Bein - Ausfallschritt vw. - ¼ Dreh. im Ballenstand - Grätschwinkelsprung	Balken (ca. 80-100cm) - Aufhocken (mit Brett) - Aufrichten mit ¼ Dr. - Nachstellhüpfer und Schrittsprung mit Armen in Seithalte - ½ Dreh. auf einem Bein - Ausfallschritt vw. - ½ Dreh. - Radwende
BARREN	- Sprung in den Stütz und Vorschwingung - Rückschwung - Vorschwingung - Kehre z. Außenquerstand	- Sprung in den Stütz - Vorschwingung - Kehre z. Außenquerstand re - neues Einspringen von der anderen Seite des Barrens - Vorschwingung - Kehre z. Außenquerstand li	- Sprung in den Stütz auf den Holmen - Vorschwingung in den Grätschsitz vor d. Händen - Einschwingen - Rückschwung - Vorschwingung - Kehre z. Außenquerstand	- Sprung in den Stütz - Vorschwingung - flüchtiges Aufgrätschen vor den Händen - Wende	- Sprung in den Stütz - Vorschwingung in d. Grätschsitz vor den Händen - Vorgreifen u. Einschwingen - Vorschwingung - Rückschwung - Wende mit ¼ Dreh. zum Gerät	- Sturzhangkippe i. d. Grätschsitz - Vorgreifen u. Einschwingen - Vorschwingung mit Grätschen und Schließen der Beine - Rückschwung - Vorschwingung - Kehre z. Außenquerstand

Schulcurriculum

(orientiert am Bildungsplan des Landes Baden-Württemberg)

Sport

Klasse 7/8

Klassen 7/8

Differenzierung ist im Sportunterricht seit jeher obligatorisch, da ein vernünftiger Sportunterricht sonst nicht möglich wäre. Dies geschieht z.B. durch angepasste Übungs- und Geräteauswahl, durch Einteilung in Gruppen unterschiedlicher Leistungsstärke, Änderung von Gruppengrößen etc.. In diesem Sinne ist es auch möglich, dass Schüler Kompetenzen aus späteren Jahrgangsstufen erlernen.

Die **Neuaufnahme von Schülern** stellt im Sportunterricht durch die sehr unterschiedlichen Niveaustufen jedes einzelnen Schülers in den Sportarten kein besonderes Problem dar. Der Sportunterricht kann allerdings eine wichtige Rolle für eine Integration spielen, indem der Schüler z.B. die Möglichkeit erhält seine sportlichen Stärken zu zeigen.

In der 7. Klasse wird eine Ballsportart **bilingual** und in der 8. Klasse eine Wahlsportart (z.B. Touchrugby) bilingual unterrichtet.

Die Fähigkeit "in einer Gruppe arbeiten" aus dem **Lernkompetenzcurriculum der DSL** findet in sämtlichen Sportarten Anwendung. Außerdem haben die Schüler ab Klasse 7 zunehmend die Möglichkeit durch **Referate** den Sportunterricht selbst mitzugestalten.

Zeitbudget: In den Klassen 7/8 werden wöchentlich 2 Sportstunden gehalten.

Sportarten:	Stunden in Klasse 7
Gerätturnen	10
Gymnastik/Tanz	10
Leichtathletik	10
Fußball	10
Volleyball	10
Basketball	10
Wahlsportart	10
Summe	70

Sportarten:	Stunden in Klasse 8
Gerätturnen	10
Gymnastik/Tanz	10
Leichtathletik	10
Fußball	10
Volleyball	10
Basketball	10
Wahlsportart	10
Summe	70

Die Stundenzahlen sind als Anhaltspunkte gedacht und nicht absolut zu verstehen. Um z.B. Defiziten begegnen zu können, entscheidet der Fachlehrer aufgrund der Voraussetzungen der Schüler in welchen Sportarten er mehr bzw. weniger unterrichtet.

Stufenspezifische Hinweise Klasse 7/8

Die DSL ist bemüht in den Jahrgängen 7 und 8 Mädchen und Jungen getrennt zu unterrichten. Ist dies aus organisatorischen Gründen bei einzelnen Klassen nicht möglich, wird jeweils eine Klasse koedukativ unterrichtet.

Die bisher erworbenen Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kenntnisse werden gefestigt, vertieft, erweitert und optimiert.

Aufgrund der körperlichen Entwicklung in dieser Alterstufe ist das Trainieren konditioneller Fähigkeiten besonders lohnend.

Der **Wahlsportbereich** kann zur Vertiefung und/oder für eine weitere "selbstgewählte" Sportart (Badminton, Tischtennis, etc.) genutzt werden.

Fachkenntnisse sollen in enger Praxis- und Theorieverflechtung die Zusammenhänge beim Sporttreiben aufzeigen. Sie versetzen die Schülerinnen und Schüler in die Lage, ihr Sporttreiben zunehmend selbstständig organisieren und durchführen zu können.

Gewichtung im Fach Sport in den Jahrgangsstufen 7 - 8

Im Sportunterricht werden **2 Individualsportarten** (z.B.: Gerätturnen, Leichtathletik, Gymn./Tanz) und **2 Mannschaftssportarten** (z.B.: Fußball, Basketball, Volleyball, etc.) verpflichtend und gleichwertig unterrichtet.

Zusammen ergeben sie einen Bewertungskomplex der zu 60% die Note bestimmt. Die Wahl der Sportarten ist im Curriculum variabel vorgesehen, so dass jeder Lehrer auf die sportlichen Besonderheiten der Klasse reagieren kann.

Weitere 20% entfallen auf den **Ausdauerbereich**.

Die restlichen 20% der Bewertung ergeben sich aus dem **sportlichen Engagement um und während des Sportunterrichtes** (auch besondere außerunterrichtliche Leistungen können hier berücksichtigt werden).

Schulcurriculum Deutsche Schule London - Klasse 7/8				
Sportart	Kompetenzen Die Schüler können:	Inhalte	Sonstige Hinweise (z.B. Schulspezifika, Wahlthemen, Fächerübergreifendes etc.)	Std.
Gerätturnen	<p>Auf der Basis der in Klasse 5 und 6 erlernten turnerischen Grundformen an drei Geräten alters- und schülergemäße Fertigkeiten sowie einfache akrobatische Figuren und normfreie Bewegungen ausführen.</p> <p>Maßnahmen zum Helfen und Sichern beschreiben und anwenden können. Geräte auf- und abbauen</p>	<p>Bodenturnen:</p> <p>Klasse 7 Jungen: Flugrolle, Radwende mit Hopser Mädchen: Flugrolle, gymnastische Elemente, Sprünge, Drehungen</p> <p>Klasse 8 Jungen: Felgrolle, Vorbereitung Handstützüberschlag Mädchen: Felgrolle, Radwende, Vorbereitung Handstützüberschlag</p>	<p>Kür selbst erarbeiten</p> <p>Akrobatik (auch zu Musik)</p>	<p>Kl. 7 10</p>
		<p>Sprung</p> <p>Klasse 7 Jungen/Mädchen: Hocke Kasten quer (v.a. 2. Flugphase)</p> <p>Klasse 8 Jungen: Hocke über den Längskasten</p>		<p>Kl. 8 10</p>
		<p>Barren (nur Jungen)</p> <p>Klasse 7 Kippe in den Grätschsitz</p> <p>Klasse 8 Oberarmstand</p>		
		<p>Schwebebalken (nur Mädchen)</p> <p>Klasse 7 Schrittarten, Sprünge</p> <p>Klasse 8 Drehungen, Sprungaufhocken, Spitzwinkelsitz, Radwende (Abgang)</p>		

Schulcurriculum Deutsche Schule London - Klasse 7/8				
Sportart	Kompetenzen Die Schüler können:	Inhalte	Sonstige Hinweise (z.B. Schulspezifika, Wahlthemen, Fächerübergreifendes etc.)	Std.
Gymnastik/ Tanz	Die gymnastischen Grundformen sowie einen Tanzstil in einfacher Form umsetzen	Laufen, Hüpfen, Gehen Drehungen und Schrittarten Räumliche, rhythmische und dynamische Variationen (Choreographie, Tanzstil)	- Jumpstyle - Hip-Hop - Step-Aerobic	Kl. 7 10
	Mit zwei Handgeräten umgehen	Klasse 7: Seil: Laufen vw, rw, sw, Drehen und Schwingen Seildurchschlag mit Schlussprüngen Klasse 8: Ball: Verbindungen von Werfen, Fangen, Prellen, Rollen am Ort und in der Fortbewegung	- Choreografie mit Sprungseil	Kl. 8 10
	Die erlernten Bewegungsfertigkeiten zu einer Übung nach choreografischen Gesichtspunkten verbinden und diese präsentieren	Kleinere Choreografien und Präsentationen mit und ohne Handgeräte		

Schulcurriculum Deutsche Schule London - Klasse 7/8				
Sportart	Kompetenzen Die Schüler können:	Inhalte	Sonstige Hinweise (z.B. Schulspezifika, Wahlthemen, Fächerübergreifendes etc.)	Std.
Leicht- athletik	Fähigkeiten im konditionellen Bereich verbessern Schnelligkeit, Schnellkraft Grundlagen-Ausdauer	Klasse 7	Ausdauer; Cooper Test Einführung Hürdenlauf	Kl. 7 10
	Laufen	Sprint Kurzstrecke 75 m 50 m	Bundesjugendspiele (als Grundlage auch für Noten)	
	Springen	Langstrecke 20 min ausdauernd laufen Tempogefühl entwickeln	Zur Notengebung liegen im Fachschaftsordner Tabellen bereit	
	Werfen	Weitsprung aus der Zone, Optimierung der Anlaufänge Einführung einer Hochsprungtechnik Ballweitwurf 200 g Ball		Kl. 8 10
	Fähigkeiten siehe Klasse 7 Beweglichkeit	Klasse 8 Funktionsgymnasik Kenntnisse über die Wirkung regelmäßig betriebenen Dauerlaufs		
	Laufen	Langstrecke 20 min ausdauernd laufen	Hürdenlauf über niedere Hürden im Dreierhythmus	
Springen	Weitsprung und Hochsprung Verbesserung des Absprungverhaltens			
Werfen / Stoßen	Stoß Standstoß			

Schulcurriculum Deutsche Schule London - Klasse 7/8				
Sportart	Kompetenzen Die Schüler können:	Inhalte	Sonstige Hinweise (z.B. Schulspezifika, Wahlthemen, Fächerübergreifendes etc.)	Std.
Basketball	Bisher erworbene Grundlagen systematisch weiterentwickeln und spielspezifische Fertigkeiten in verfeinerter Form ausführen	Klasse 7: Wiederholung: Positionswurf Verfestigung: Korbleger Klasse 8: Korbleger aus laufen-fangen-dribbeln z.B. Achterlauf	Weiterentwicklung der Spielfähigkeit durch Schulung von: - mannschaftlichem Zusammenspiel - technischer Elemente - taktischer Elemente - Kondition mit oder ohne Ball - fair play	Kl. 7 10
	Den zu Grunde liegende Spielgedanken erfassen und ihn im Spiel umsetzen	Klasse 7: Schulung des Abwehrverhaltens (Manndeckung) Im Angriff: Sternschritt Körpersprache - Blickkontakt Anbieten mit Anzeigen Klasse 8: Im Angriff: einfaches Fintieren, give and go, schneiden zum Korb, cut and fill	Verknüpfung mit AG-Bereich bilingual	
	Die wesentlichen spielspezifischen Handlungen in Angriff und Abwehr umsetzen	Klasse 7: Spiel 2 : 2 Klasse 8: Spiel 3 : 3 Dreiecksaufstellung	Regeln: - Streetballregeln	

Schulcurriculum Deutsche Schule London - Klasse 7/8				
Sportart	Kompetenzen Die Schüler können:	Inhalte	Sonstige Hinweise (z.B. Schulspezifika, Wahlthemen, Fächerübergreifendes etc.)	Std.
Fußball	Die wesentlichen Handlungen in Angriff und Abwehr umsetzen	Klasse 7 - Zweikampfverhalten in Spielsituationen - Sich freilaufen und anbieten - Passen und Laufen als Grundprinzip	Verknüpfung mit AG-Bereich Training in den versch. AGen anbieten, auch als Vorbereitungsjahr für ISSA	Kl. 7 10
		Klasse 8 - Fintieren - Doppelpass - Kooperation in der Abwehr (miteinander reden, auf Ballseite aushelfen)		
	Die erworbenen Grundfertigkeiten spielspezifisch anwenden	Klasse 7 - Spielen auf Tore 3:3 bis 5:5 Klasse 8 - Spiel auf Tore, 5:5 bis 7:7	Kooperation mit SV: Fußballturnier Kooperation mit SV: Fußballturnier	Kl. 8 10

Schulcurriculum Deutsche Schule London - Klasse 7/8				
Sportart	Kompetenzen Die Schüler können:	Inhalte	Sonstige Hinweise (z.B. Schulspezifika, Wahlthemen, Fächerübergreifendes etc.)	Std.
Volleyball	Technik / Individualtechnik Festigen und Erweitern der erlernten Techniken Aufschlag von unten	Klasse 7 Verbesserung des oberen Zuspiels (Richtungs- pritschen) und des unteren Zuspiels (Annahmehaggar) Zielgenauigkeit auf Matten und parallel zum Netz		KI. 7 10
	Stellen Taktik Aufgabenverteilung bei Abwehr, Zuspiel und Angriff	Spiel 3 : 3 weiterhin 1:1 und 2:2 und 3:3 Angriff: Pritschen in die hintere Zone des Spielfelds		
		Klasse 8 Verbesserung des oberen und unteren Zuspiels Kennenlernen von Angriffsaktionen Einführung des Aufschlags von oben Spiel 3 : 3, neu - 4 : 4	Training in den versch. AGen anbieten, auch als Vorbereitungsjahr für ISSA Quattro-Volleyball	KI. 8 10

Schulcurriculum

(orientiert am Bildungsplan des Landes Baden-Württemberg)

Sport

Klasse 9/10

Klassen 9/10

Differenzierung ist im Sportunterricht seit jeher obligatorisch, da ein vernünftiger Sportunterricht sonst nicht möglich wäre. Dies geschieht z.B. durch angepasste Übungs- und Geräteauswahl, durch Einteilung in Gruppen unterschiedlicher Leistungsstärke, Änderung von Gruppengrößen etc.. In diesem Sinne ist es auch möglich, dass Schüler Kompetenzen aus späteren Jahrgangsstufen erlernen.

Die **Neuaufnahme von Schülern** stellt im Sportunterricht durch die sehr unterschiedlichen Niveaustufen jedes einzelnen Schülers in den Sportarten kein besonderes Problem dar. Der Sportunterricht kann allerdings eine wichtige Rolle für eine Integration spielen, indem der Schüler z.B. die Möglichkeit erhält seine sportlichen Stärken zu zeigen.

In der 8. und 9. Klasse wird eine Ballsportart oder eine Wahlsportart (z.B. Touchrugby) bilingual unterrichtet.

Dem **Lernkompetenzcurriculum der DSL** entsprechend, wird ab Klasse 10 von den Schülern zunehmend verlangt, dass sie selbständig Fähigkeiten erlernen können, indem sie Gelerntes vernetzen und Bücher, Filme, Internet, etc. nutzen.

Zeitbudget: In den Klassen 9/10 werden wöchentlich 2 Sportstunden gehalten.

Sportarten:	Klasse 9
Gerätturnen	10
Gymnastik/Tanz	10
Leichtathletik	10
Fußball	10
Volleyball	10
Basketball	10
Wahlsportart	10
Summe	70

Sportarten:	Klasse 10
Gerätturnen	10
Gymnastik/Tanz	10
Leichtathletik	10
Fußball	10
Volleyball	10
Basketball	10
Wahlsportart	10
Summe	70

Die Stundenzahlen sind als Anhaltspunkte gedacht und nicht absolut zu verstehen. Um z.B. Defizite begegnen zu können, entscheidet der Fachlehrer aufgrund der Voraussetzungen der Schüler in welchen Sportarten er mehr bzw. weniger unterrichtet.

Stufenspezifische Hinweise Klasse 9/10

Die DSL ist bemüht in den Jahrgängen 9 und 10 Mädchen und Jungen getrennt zu unterrichten. Ist dies aus organisatorischen Gründen bei einzelnen Klassen nicht möglich, wird jeweils eine Klasse koedukativ unterrichtet.

Die bisher erworbenen Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kenntnisse werden gefestigt, vertieft, erweitert und optimiert.

Die Förderung der konditionellen Fähigkeiten, insbesondere der Ausdauer und Kraft als Grundlage der allgemeinen Fitness sowie der koordinativen Fähigkeiten, steht im Mittelpunkt des Unterrichts.

Der **Wahlsportbereich** kann zur Vertiefung und/oder für eine weitere "selbstgewählte" Sportart (Badminton, Tischtennis, etc.) genutzt werden.

Fachkenntnisse sollen in enger Praxis- und Theorieverflechtung die Zusammenhänge beim Sporttreiben aufzeigen. Sie versetzen die Schülerinnen und Schüler in die Lage, ihr Sporttreiben zunehmend selbstständig organisieren und durchführen zu können.

Gewichtung im Fach Sport in den Jahrgangsstufen 9 - 10

Im Sportunterricht werden 2 Individualsportarten (z.B.: Gerätturnen, Leichtathletik, Gymn./Tanz) und 2 Mannschaftssportarten (z.B.: Fußball, Basketball, Volleyball, etc.) verpflichtend und gleichwertig unterrichtet.

Zusammen ergeben sie einen Bewertungskomplex der zu 60% die Note bestimmt. Die Wahl der Sportarten ist im Curriculum variabel vorgesehen, so dass jeder Lehrer auf die sportlichen Besonderheiten der Klasse reagieren kann.

Weitere 20% entfallen auf den Ausdauerbereich.

Die restlichen 20% der Bewertung ergeben sich aus dem sportlichen Engagement um und während des Sportunterrichtes (auch besondere außerunterrichtliche Leistungen können hier berücksichtigt werden).

Hinweise zu den Bildungsstandards für den Hauptschulabschluss:

Beim Hauptschulabschluss entsprechen den Anforderungen denen der Jahrgangsstufe 9. Im sportartspezifischen Teil werden allerdings nur 3 der 4 Sportarten zur Notenfindung herangezogen. Die Ausdauerfähigkeit und das sportliche Engagement werden im angegebenen Verhältnis bewertet.

Hinweise zu den Bildungsstandards für den Mittleren Schulabschluss:

Beim Mittleren Schulabschluss entsprechen die Anforderungen denen der Jahrgangsstufe 10. Im sportartspezifischen Teil werden allerdings nur 3 der 4 Sportarten zur Notenfindung herangezogen. Die Ausdauerfähigkeit und das sportliche Engagement werden im angegebenen Verhältnis bewertet.

Hinweise zu den Eingangsvoraussetzungen für die Qualifikationsphase

Die Anforderungen entsprechen denen der Jahrgangsstufe 10, d.h. es werden 2 Individual- und 2 Mannschaftssportarten, die Ausdauerfähigkeit und das sportliche Engagement im angegebenen Verhältnis bewertet. Hierdurch wird die Anschlussfähigkeit für die Qualifikationsphase sichergestellt.

Schulcurriculum Deutsche Schule London - Klasse 9/10					
Sportart	Kompetenzen Die Schüler können:	Inhalte	Sonstige Hinweise (z.B. Schulspezifika, Wahlthemen, Fächerübergreifendes etc.)	Std.	
Gerätturnen	auf der Basis der in Klasse 7/8 erlernten Fertigkeiten Übungsverbindungen an zwei Geräten turnen sowie Figuren aus der Akrobatik und norm-freien Bewegung turnen	Bodenturnen:	Kraftzirkel	Kl. 9 10	
		Klasse 9 Handstütz Überschlag mit Hilfestellung			
		Klasse 10 Handstütz Überschlag			
		Sprung (Jungen)			Voraussetzungen für Oberstufe schaffen
		Klasse 9 Handstützüberschlag mit Hilfestellung			
		Klasse 10 Handstützüberschlag Hocke über Längskasten			
Schwebebalken (Mädchen) Verfeinerung der bisher erlernten Elemente Bewegungsqualität verbessern Rolle vorwärts oder Aufschwingen in den Handstand		Kl. 10 10			

Schulcurriculum Deutsche Schule London - Klasse 9/10				
Sportart	Kompetenzen Die Schüler können:	Inhalte	Sonstige Hinweise (z.B. Schulspezifika, Wahlthemen, Fächerübergreifendes etc.)	Std.
Gymnastik/ Tanz	Beherrschen der gymnastischen Grundformen auf Schulniveau		Ropeskipping	Kl. 9 10
	Verbesserung des in Klasse 7/8 gelernten Tanzstils oder Erlernen eines weiteren Tanzstils	Verfeinern der Ausführung der gymnastischen Grundformen (Gehen, Laufen, Hüpfen, Drehungen) Bodenelemente		
	Umgehen mit einem weiteren Handgerät	Klasse 9: Band Schwingen und Kreisen, Schlangen und Spiralen Werfen und Fangen Klasse 10: Reifen Zwirbeln, Rollen, Schwingen und Kreisen, Drehen und Kippen, Werfen und Fangen, Durchschlagen und Überspringen Aufgreifen der gelernten Fertigkeiten der Klassen 5-9 mit und ohne Handgerät	Stepaerobic Selbständig eine Choreografie erarbeiten lassen (auch: Schüler unterrichten Schüler)	Kl. 10 11
	Verbindung der erlernten Bewegungsfertigkeiten zu einer Übung nach choreografischen Gesichtspunkten und Präsentation dieser Übung	Choreographien und Präsentationen mit und ohne Handgerät		

Schulcurriculum Deutsche Schule London - Klasse 9/10				
Sportart	Kompetenzen Die Schüler können:	Inhalte	Sonstige Hinweise (z.B. Schulspezifika, Wahlthemen, Fächerübergreifendes etc.)	Std.
Leicht- athletik	- die in Klasse 8 gelernten leichtathletischen Techniken anwenden	Sprint - 100 m Klasse 9: - Tiefstart Klasse 10: - Tempo halten (Schnelligkeitsausdauer)	Vertiefung der Inhalte Beep-Test Zur Notengebung liegen im Fachschaftsordner Tabellen bereit	Kl. 9 10
	- längere Läufe absolvieren und eine Ausdauerleistung erbringen	Ausdauer - Mittelstreckenlauf (600m - 1500 m) - ausdauernd laufen 20 - 30 Minuten	Klasse 9: Bundesjugendspiele (als Grundlage auch für Noten)	
	- einen leichtathletischen Mehrkampf bestehend aus Kurzstrecke, Sprung- und Wurfdisziplin absolvieren	Sprung - Weitsprung mit Absprung vom Balken - Hochsprungtechnik differenzieren	Fächerübergreifend Biologie "Herz-Kreislauf"	Kl.10 11
	- eine weitere Technik aus den Wurf- und Stoßdisziplinen ausführen	Stoß / Speer Kugelstoß aus dem Angehen / Wurf aus dem Stand Kugelstoß mit Angleiten / 3-Schritt-Anlauf	Fächerübergreifend Mathematik und Physik "Parabelförmige Flugbahn"	

Schulcurriculum Deutsche Schule London - Klasse 9/10				
Sportart	Kompetenzen Die Schüler können:	Inhalte	Sonstige Hinweise (z.B. Schulspezifika, Wahlthemen, Fächerübergreifendes etc.)	Std.
Basketball	- spielspezifische Fertigkeiten im gemeinsamen Spiel anwenden	Klasse 9: Wurfvarianten Klasse 10: Sprungstopp	Festigung von basketballspezifischen Fertigkeiten und Verbesserung von Kraft und Ausdauer z.B.:Basketball an Stationen	KI. 9 10
	- gruppen- und mannschaftstaktische Strategien im Spiel umsetzen	Klasse 9: Schnellangriff (Übungsformen) Spiel 5:5 (Manndeckung) Klasse 10: Spiel 5:5 Block	Teilnahme bei ISSA anbieten	
	- Spiele entwickeln, organisieren und leiten	Klasse 9: ein Streetball-Spiel organisieren und leiten Klasse 10: Schiedsrichtertätigkeit der Schüler z.B. als Zweier-Team	ISSA-Teilnehmer als Experten	KI. 10 10

Schulcurriculum Deutsche Schule London - Klasse 9/10				
Sportart	Kompetenzen Die Schüler können:	Inhalte	Sonstige Hinweise (z.B. Schulspezifika, Wahlthemen, Fächerübergreifendes etc.)	Std.
Fußball	Die Schülerinnen und Schüler können - spielspezifische Fertigkeiten im gemeinsamen Spiel in einer Mannschaftssportart anwenden - gruppen- und mannschaftstaktische Strategien im Spiel umsetzen - Spiele entwickeln, organisieren und leiten	Klasse 9 Spieler in der Abwehr übergeben Kurzpassspiel gegen Unterzahl selbst organisiertes Spielen	5: Schulung des mannschaftlichen Zusammenspiels - spielen in Grundsituationen - Festigen des gruppentaktischen Verhaltens in Angriff und Abwehr - Konter - Einführen eines Spielsystems Teilnahme bei ISSA anbieten Eigenverantwortliches Bilden und Koordinieren eines Klassenteams für das SV-Turnier	Kl. 9 10
	- den zu Grunde liegenden Spielgedanken erfassen und ihn im Spiel umsetzen - die wesentlichen spielspezifischen Handlungen in Angriff und Abwehr umsetzen - die erworbenen Grundtechniken spielspezifisch umsetzen	Klasse 10 Raumdeckung selbst organisiertes Spielen Heranführung an das Leistungsniveau der Kurse in den Jahrgangsstufen 1 und 2	ISSA-Teilnehmer als Experten Eigenverantwortliches Bilden und Koordinieren eines Klassenteams für das SV-Turnier	Kl. 10 10

Schulcurriculum Deutsche Schule London - Klasse 9/10				
Sportart	Kompetenzen Die Schüler können:	Inhalte	Sonstige Hinweise (z.B. Schulspezifika, Wahlthemen, Fächerübergreifendes etc.)	Std.
Volleyball	<p>die spielspezifischen Fertigkeiten im gemeinsamen Spiel anwenden</p> <p>gruppen- und mannschaftstaktische Strategien im Spiel umsetzen</p> <p>Spiele entwickeln, organisieren und leiten</p>	<p>Klasse 9</p> <p>Aufschlag von oben</p> <p>Lob als Angriffsaktion</p> <p>Zusammenarbeit der Block- und Feldabwehr</p> <p>[Bewegungsabläufe analysieren]</p> <p>Vom Spiel 3:3 zum Spiel 4:4</p>	<p>Teilnahme bei ISSA anbieten</p> <p>Klassenturniere organisieren und durchführen lassen</p>	<p>Kl. 9 10</p>
		<p>Klasse 10</p> <p>Oberes Zuspiel über Kopf frontaler Angriffsschlag</p> <p>Spiel 4:4</p> <p>Spiele in der Sportgruppe organisieren und leiten</p> <p>Block und Feldabwehr</p>	<p>ISSA-Teilnehmer als Experten</p>	<p>Kl. 10 10</p>

Schulcurriculum

(orientiert am Bildungsplan des Landes Baden-Württemberg)

Sport

Kurstufe

Kurstufe

Zeitbudget: In der Kursstufe werden wöchentlich 2 Sportstunden gehalten.

Stufenspezifische Hinweise Kursstufe

Die beiden Kursstufen werden in 4 Semester unterteilt, in denen jeweils 3 Sportarten angeboten werden. Die Schüler wählen zu Beginn jedes Schuljahres, so dass sie in den 4 Semestern **mindestens eine Individual- und mindestens eine Mannschaftssportart** belegt haben.

Folgende Sportarten werden je nach Bedarf angeboten:

Leichtathletik	Gerätturnen	Gymnastik/Tanz	Fußball	Volleyball	Basketball
----------------	-------------	----------------	---------	------------	------------

Des Weiteren gibt es **Wahlsportarten:**

Tischtennis	Badminton	Baseball	Rugby	Schwimmen
-------------	-----------	----------	-------	-----------

Das Training der **allgemeinen Fitness und Ausdauerfähigkeit** belegt in allen Semestern ungefähr ein Fünftel der Unterrichtszeit.

Die bisher erworbenen Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kenntnisse werden gefestigt, vertieft und erweitert.

Durch Spaß an vielfältiger Bewegung sollen die Grundlagen für ein **lebenslanges Sporttreiben** geschaffen werden.

Fachkenntnisse sollen in enger Praxis- und Theorieverflechtung die Zusammenhänge beim Sporttreiben aufzeigen.

Bewertung

In jedem Schulhalbjahr wird ein **Ausdauer-Test** durchgeführt. Dieser geht jeweils zu 20% in die Semesternote ein.

20% der Bewertung ergeben sich aus dem **sportlichen Engagement** um und während des Sportunterrichtes (auch besondere außerunterrichtliche Leistungen können hier berücksichtigt werden).

60% der Bewertung ergeben sich aus den **sportartspezifischen Leistungen**.

Schulcurriculum Deutsche Schule London - Kursstufe			
Sportart	Kompetenzen	Inhalte	Sonstige Hinweise (z.B. Schulspezifika, Wahlthemen, Fächerübergreifendes etc.)
Fach- kenntnisse	<p>Die Schüler können:</p> <ul style="list-style-type: none"> - die Bedeutung des eigenen sportlichen Handelns für eine gesunde Lebensführung beschreiben; - die Bedeutung physischer Leistungsfaktoren erklären; - die Bedeutung konditioneller Fähigkeiten erklären; - Homöostase und trainingswirksamen Reiz als wichtige Gesetzmäßigkeiten des Trainings erklären; - die Trainingsprinzipien Belastung und Erholung sowie progressive Belastung erklären; - grundlegende Trainingsmethoden und –wirkungen eines Fitnesstrainings erklären und anwenden; 	<p>Sport und Ernährung</p> <p>Trainingsprinzipien</p> <p>Gesetzmäßigkeiten des Trainings (Homöostase und Superkompensation)</p> <p>Sportbiologie (Aerobe und anaerobe Energiegewinnung)</p>	Die Regelwerke der Mannschaftssportarten grundlegend kennen und anwenden

Schulcurriculum Deutsche Schule London - Kursstufe			
Sportart	Kompetenzen	Inhalte	Sonstige Hinweise (z.B. Schulspezifika, Wahlthemen, Fächerübergreifendes etc.)
Gerätturnen	Die Schüler können:		
	Mädchen:		
	Elemente im Bodenturnen ausführen	Rollen, Felge, Überschläge, statische Elemente	
	Sprünge turnen	Kasten oder Pferd: Sprunghocke, Sprungüberschlag	Fachsprache
	am Reck bzw. Barren turnen	Auf-, Umschwünge, Kippen, Aufhocken, Vorhocken, Felgen	
	Elemente am Schwebebalken ausführen	Aufgänge, Schritte, Sprünge, Drehungen, Statische Elemente, Abgänge	
	Jungen:		
Elemente im Bodenturnen ausführen	Rollen, Felge, Überschläge		
Sprünge turnen	Kasten oder Pferd: Sprunghocke, Sprungüberschlag		
am Barren bzw. Reck turnen	Kippen, Rollen, Felgen, Auf -und Umschwünge, Kehren		
Allgemein:			
Helfen und Sichern			

Schulcurriculum Deutsche Schule London - Kursstufe			
Sportart	Kompetenzen	Inhalte	Sonstige Hinweise (z.B. Schulspezifika, Wahlthemen, Fächerübergreifendes etc.)
Gymnastik/ Tanz	<p>Die Schüler können:</p> <ul style="list-style-type: none"> • die Grundtechniken eines Handgerätes bzw. eines modernen Tanzes • Bewegungen und Übungen verbinden • gestalten, improvisieren • Bewegungs- und Übungsverbindungen mannschaftstaktisch auf verschiedene Spielsituationen reagieren 	<p>Mindest. 1 Handgerät:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ball - Band - Reifen - Seil <p>Weiterentwicklung des taktischen Verständnisses und Könnens: gruppentaktisches Abwehrverhalten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jazztanz - Hip-Hop - Modern Dance <p>Verbesserung des mannschaftstaktischen Angriffs- und Abwehrverhaltens und situationsangepasste Anwendung</p>	<p>Experimentieren mit Bewegungs- und Ausdrucksmöglichkeiten</p>

Schulcurriculum Deutsche Schule London - Kursstufe			
Sportart	Kompetenzen	Inhalte	Sonstige Hinweise (z.B. Schulspezifika, Wahlthemen, Fächerübergreifendes etc.)
Leicht- athletik	Die Schüler können: ausdauernd laufen	Dauerläufe über 30' (unterschiedliches Gelände; wechselnde Intensität);	Fahrtspiel; u.ä.
	eine kurze Strecke schnell laufen	Sprint: - 100m - 200m - 100m/110m-Hürden	- Sprints Spiele, Tempowechsel- sprints, fliegende Läufe
	hoch bzw. weit springen	Sprung - Hochsprung	- Vielfältige Sprungformen auf und über Hindernisse, - Mehrfachsprünge
	weit werfen bzw. stoßen	Wurf/Stoß - Kugel - Speer	- Stoßen und Werfen mit unterschiedlichen Geräten und Gewichten - Leichtathletischer Mehrkampf aus: Kurzstrecke, Sprung- und Wurf/Stoßdisziplinen
			Notentabellen stehen im Fach- schaftsordner bereit

Schulcurriculum Deutsche Schule London - Kursstufe			
Sportart	Kompetenzen	Inhalte	Sonstige Hinweise (z.B. Schulspezifika, Wahlthemen, Fächerübergreifendes etc.)
Fußball	<p>Die Schüler können:</p> <p>ihre technischen Fertigkeiten situationsan- gepasst anwenden</p> <p>verschiedene Bewegungsabläufe im zu- sammenspiel und bei gegnerischer Ein- wirkung durchführen</p> <p>individuallytaktisch und gruppentaktisch auf verschiedene Spielsituationen reagieren</p> <p>mannschaftstaktisch auf verschiedene Spielsituationen reagieren</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Technik/Individualtaktik <ul style="list-style-type: none"> - Verbesserung, Festigung, Variation technischer Fertigkeiten - Manndeckung - Raumdeckung • Gruppentaktik <ul style="list-style-type: none"> - Weiterentwicklung des taktischen Verständnisses und Könnens: gruppentaktisches Abwehrverhalten - einfache Positionswechsel, - Übernehmen und Übergeben • Mannschaftstaktik <ul style="list-style-type: none"> - Verbesserung des mannschaftstaktischen Angriffs- und Abwehrverhaltens und situationsangepasste Anwendung - schnelles Umschalten von Abwehr auf Angriff - Spielverlagerung 	Überzahlspiele

Schulcurriculum Deutsche Schule London - Kursstufe			
Sportart	Kompetenzen	Inhalte	Sonstige Hinweise (z.B. Schulspezifika, Wahlthemen, Fächerübergreifendes etc.)
Basketball	<p>Die Schüler können:</p> <p>ihre technischen Fertigkeiten situationsangepasst anwenden</p> <p>verschiedene Bewegungsabläufe im Zusammenspiel und bei gegnerischer Einwirkung durchführen</p> <p>individuallytaktisch und gruppentaktisch auf verschiedene Spielsituationen reagieren</p> <p>mannschaftstaktisch auf verschiedene Spielsituationen reagieren</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Technik/Individualtaktik <ul style="list-style-type: none"> - Verbesserung, Festigung, Variation technischer Fertigkeiten - Spiel 5:5 (Manndeckung) - Block • Gruppentaktik <ul style="list-style-type: none"> - Weiterentwicklung des taktischen Verständnisses und Könnens: gruppentaktisches Abwehrverhalten - einfache Positionswechsel, - Übernehmen und Übergeben • Mannschaftstaktik <ul style="list-style-type: none"> - Verbesserung des mannschaftstaktischen Angriffs- und Abwehrverhaltens und situationsangepasste Anwendung - Schnellangriff - Pressing 	

Schulcurriculum Deutsche Schule London - Kursstufe			
Sportart	Kompetenzen	Inhalte	Sonstige Hinweise (z.B. Schulspezifika, Wahlthemen, Fächerübergreifendes etc.)
Volleyball	<p>Die Schüler können:</p> <p>ihre technischen Fertigkeiten situationsan- gepasst anwenden</p> <p>gruppentaktisch auf verschiedene Spielsituationen reagieren</p> <p>mannschaftstaktisch auf verschiedene Spielsituationen reagieren</p>	<p>Technik/Individualtaktik: Verbesserung und Festigung bereits erarbeiteter technischer Fertigkeiten</p> <p>Angriff nach Herausstellen des Balles, Block, Blocksicherung, Feldabwehr,</p> <p>Anwendung mindestens eines Spielsystems in Angriff und Abwehr (z.B. vorgezogene Position 6)</p>	Läufersysteme (Kooperation ISSA)

Schulcurriculum

(orientiert am Bildungsplan des Landes Baden-Württemberg)

Sport

Leichtathletik - Tabellen

(Da die Schüler der DSL auf Rasen laufen, sind die Tabellen bei Sprint und Cooper-Test im Sinne des Schülers modifiziert.)

Mädchen

Klasse		Note																				
Kugelstoßen		1	1.25	1.5	1.75	2	2.25	2.5	2.75	3	3.25	3.5	3.75	4	4.25	4.5	4.75	5	5.25	5.5	5.75	6
7	3kg	7.5	7.3	7.1	6.9	6.7	6.5	6.3	6.1	5.9	5.7	5.5	5.3	5.1	4.9	4.7	4.5	4.3	4.1	3.9	3.7	3.5
8	3kg	8	7.8	7.6	7.4	7.2	7	6.8	6.6	6.4	6.2	6	5.8	5.6	5.4	5.2	5	4.8	4.6	4.4	4.2	4
9	4kg	7.5	7.3	7.1	6.9	6.7	6.5	6.3	6.1	5.9	5.7	5.5	5.3	5.1	4.9	4.7	4.5	4.3	4.1	3.9	3.7	3.5
10	4kg	7.8	7.6	7.4	7.2	7	6.8	6.6	6.4	6.2	6	5.8	5.6	5.4	5.2	5	4.8	4.6	4.4	4.2	4	3.8
11 + 12	4kg	8	7.8	7.6	7.4	7.2	7	6.8	6.6	6.4	6.2	6	5.8	5.6	5.4	5.2	5	4.8	4.6	4.4	4.2	4

		Note																				
Schleuderball		1	1.25	1.5	1.75	2	2.25	2.5	2.75	3	3.25	3.5	3.75	4	4.25	4.5	4.75	5	5.25	5.5	5.75	6
8	1kg	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13.5	13	12.5	12	11.5	11	10.5	10
9	1kg	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14.5	14	13.5	13	12.5	12	11.5	11
10	1kg	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15.5	15	14.5	14	13.5	13	12.5	12
11 + 12	1kg	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18.5	18	17.5	17	16.5	16	15.5	15

		Note																				
Ballweitwurf		1	1.25	1.5	1.75	2	2.25	2.5	2.75	3	3.25	3.5	3.75	4	4.25	4.5	4.75	5	5.25	5.5	5.75	6
5	80g	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13.5	13	12.5	12	11.5	11	10.5
6	80g	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	16.5	15.5	15	14.5	14	13.5	13	12.5	12
7	200g	28	27.5	26.5	25.5	24.5	23.5	22.5	21.5	20.5	19.5	18.5	17.5	16.5	15.5	15	14.5	14	13.5	13	12.5	12
8	200g	31	29.5	28.5	27.5	26.5	25.5	24.5	23.5	22.5	21.5	20.5	19.5	18.5	17.5	17	16.5	16	15.5	15	14.5	14

		Note																				
Weitsprung		1	1.25	1.5	1.75	2	2.25	2.5	2.75	3	3.25	3.5	3.75	4	4.25	4.5	4.75	5	5.25	5.5	5.75	6
5		3.60	3.54	3.48	3.42	3.36	3.30	3.24	3.18	3.12	3.02	2.92	2.82	2.72	2.62	2.52	2.42	2.32	2.22	2.12	2.02	1.92
6		3.70	3.64	3.58	3.52	3.46	3.40	3.34	3.28	3.22	3.12	3.02	2.92	2.82	2.72	2.62	2.52	2.42	2.32	2.22	2.12	2.02
7		3.80	3.74	3.68	3.62	3.56	3.50	3.44	3.38	3.32	3.22	3.12	3.02	2.92	2.82	2.72	2.62	2.52	2.42	2.32	2.22	2.12
8		3.90	3.84	3.78	3.72	3.66	3.60	3.54	3.48	3.42	3.32	3.22	3.12	3.02	2.92	2.82	2.72	2.62	2.52	2.42	2.32	2.22
9		4.00	3.94	3.88	3.82	3.76	3.70	3.64	3.58	3.52	3.42	3.32	3.22	3.12	3.02	2.92	2.82	2.72	2.62	2.52	2.42	2.32
10		4.10	4.04	3.98	3.92	3.86	3.80	3.74	3.68	3.62	3.52	3.42	3.32	3.22	3.12	3.02	2.92	2.82	2.72	2.62	2.52	2.42
11		4.20	4.14	4.08	4.02	3.96	3.90	3.84	3.78	3.72	3.62	3.52	3.42	3.32	3.22	3.12	3.02	2.92	2.82	2.72	2.62	2.52

Mädchen

Note

Hochsprung		1	1-	1.5	2+	2	2-	2.5	3+	3	3-	3.5	4+	4	4-	4.5	5+	5	5-	5.5	6+	6
5		1.19	1.17	1.15	1.13	1.11	1.09	1.07	1.05	1.03	1.01	0.99	0.97	0.95	0.93	0.91	0.89	0.87	0.85	0.83	0.81	0.79
6		1.21	1.19	1.17	1.15	1.13	1.11	1.09	1.07	1.05	1.03	1.01	0.99	0.97	0.95	0.93	0.91	0.89	0.87	0.85	0.83	0.81
7		1.23	1.21	1.19	1.17	1.15	1.13	1.11	1.09	1.07	1.05	1.03	1.01	0.99	0.97	0.95	0.93	0.91	0.89	0.87	0.85	0.83
8		1.25	1.23	1.21	1.19	1.17	1.15	1.13	1.11	1.09	1.07	1.05	1.03	1.01	0.99	0.97	0.95	0.93	0.91	0.89	0.87	0.85
9		1.28	1.26	1.24	1.22	1.20	1.18	1.16	1.14	1.12	1.10	1.08	1.06	1.04	1.02	1.00	0.98	0.96	0.94	0.92	0.90	0.88
10		1.31	1.29	1.27	1.25	1.23	1.21	1.19	1.17	1.15	1.13	1.11	1.09	1.07	1.05	1.03	1.01	0.99	0.97	0.95	0.93	0.91
11		1.34	1.32	1.30	1.28	1.26	1.24	1.22	1.20	1.18	1.16	1.14	1.12	1.10	1.08	1.06	1.04	1.02	1.00	0.98	0.96	0.94

Note

Sprint		1	1.25	1.5	1.75	2	2.25	2.5	2.75	3	3.25	3.5	3.75	4	4.25	4.5	4.75	5	5.25	5.5	5.75	6
5	50m	9	9.2	9.4	9.6	9.8	10	10.2	10.4	10.6	10.8	11	11.2	11.4	11.6	11.8	12	12.2	12.4	12.6	12.8	13
6	50m	8.8	8.9	9	9.2	9.4	9.6	9.8	10	10.2	10.4	10.6	10.8	11	11.2	11.4	11.6	11.8	12	12.2	12.4	12.6
6	75m	12.6	12.8	13	13.2	13.4	13.6	13.9	14.2	14.5	14.8	15.1	15.4	15.7	16	16.3	16.6	16.9	17.2	17.5	17.8	18.1
7	75m	12.3	12.5	12.7	12.9	13.1	13.3	13.6	13.9	14.2	14.5	14.8	15.1	15.4	15.7	16	16.3	16.6	16.9	17.2	17.5	17.8
8	75m	12.1	12.3	12.5	12.7	12.9	13.1	13.4	13.7	14	14.3	14.6	14.9	15.2	15.5	15.8	16.1	16.4	16.7	17	17.3	17.6
8	100m	15.8	16	16.2	16.4	16.6	16.8	17.1	17.4	17.7	18	18.3	18.6	18.9	19.2	19.5	19.8	20.1	20.4	20.7	21	21.3
9	100m	15.5	15.7	15.9	16.1	16.3	16.5	16.8	17.1	17.4	17.7	18	18.3	18.6	18.9	19.2	19.5	19.8	20.1	20.4	20.7	21
10	100m	15.3	15.5	15.7	15.9	16.1	16.3	16.6	16.9	17.2	17.5	17.8	18.1	18.4	18.7	19	19.3	19.6	19.9	20.2	20.5	20.8
11/12	100m	15.2	15.4	15.6	15.8	16	16.2	16.5	16.8	17.1	17.4	17.7	18	18.3	18.6	18.9	19.2	19.5	19.8	20.1	20.4	20.7

Note

Coopertest		1	1.25	1.5	1.75	2	2.25	2.5	2.75	3	3.25	3.5	3.75	4	4.25	4.5	4.75	5	5.25	5.5	5.75	6
5		2150	2100	2050	2000	1950	1850	1750	1650	1550	1450	1350	1250	1150	1050	950	850	750	700	650	600	550
6		2200	2150	2100	2050	2000	1900	1800	1700	1600	1500	1400	1300	1200	1100	1000	900	800	750	700	650	600
7		2250	2200	2150	2100	2050	1950	1850	1750	1650	1550	1450	1350	1250	1150	1050	950	850	750	700	650	600
8		2300	2250	2200	2150	2100	2000	1900	1800	1700	1600	1500	1400	1300	1200	1100	1000	900	850	750	700	650
9		2350	2300	2250	2200	2150	2050	1950	1850	1750	1650	1550	1450	1350	1250	1150	1050	950	900	850	750	700
10		2400	2350	2300	2250	2200	2100	2000	1900	1800	1700	1600	1500	1400	1300	1200	1100	1000	950	900	850	750
11/12		2450	2400	2350	2300	2250	2150	2050	1950	1850	1750	1650	1550	1450	1350	1250	1150	1100	1050	1000	950	900

Jungen

Klasse	Kugelstoßen	Note																				
		1	1.25	1.5	1.75	2	2.25	2.5	2.75	3	3.25	3.5	3.75	4	4.25	4.5	4.75	5	5.25	5.5	5.75	6
8	4kg	8.5	8.25	8	7.75	7.5	7.25	7	6.75	6.5	6.3	6.1	5.9	5.7	5.5	5.3	5.1	4.9	4.7	4.5	4.3	4.1
9	4kg	10.3	10	9.7	9.4	9.1	8.8	8.5	8.2	7.9	7.6	7.3	7	6.7	6.5	6.3	6.1	5.9	5.7	5.5	5.3	5.1
9	5kg	8.5	8.25	8	7.75	7.5	7.25	7	6.75	6.5	6.3	6.1	5.9	5.7	5.5	5.3	5.1	4.9	4.7	4.5	4.3	4.1
10	5kg	9.25	9	8.75	8.5	8.25	8	7.75	7.5	7.25	7	6.8	6.6	6.4	6.2	6	5.8	5.6	5.4	5.2	5	4.8
11 + 12	5kg	9.75	9.5	9.25	9	8.75	8.5	8.25	8	7.75	7.5	7.3	7.1	6.9	6.7	6.5	6.3	6.1	5.9	5.7	5.5	5.3

Klasse	Schleuderball	Note																				
		1	1.25	1.5	1.75	2	2.25	2.5	2.75	3	3.25	3.5	3.75	4	4.25	4.5	4.75	5	5.25	5.5	5.75	6
9	1kg	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9
10	1kg	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
11 + 12	1kg	42	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11

Klasse	Ballweitwurf	Note																				
		1	1.25	1.5	1.75	2	2.25	2.5	2.75	3	3.25	3.5	3.75	4	4.25	4.5	4.75	5	5.25	5.5	5.75	6
5	80g	41	39	37	35	33	31	29	27	25	23	21	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
5	200g	36	34	32	30	28	26	24	22	20	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7
6	80g	45	43	41	39	37	35	33	31	29	27	25	23	21	20	19	18	17	16	15	14	13
6	200g	39	37	35	33	31	29	27	25	23	21	19	17	15	14	13	12	11	10	9	8	7
7	200g	43	41	39	37	35	33	31	29	27	25	23	21	19	17	15	14	13	12	11	10	9
8	200g	47	45	43	41	39	37	35	33	31	29	27	25	23	21	19	17	16	15	14	13	12

Klasse	Weitsprung	Note																				
		1	1-	1.5	2+	2	2-	2.5	3+	3	3-	3.5	4+	4	4-	4.5	5+	5	5-	5.5	6+	6
5		4.00	3.85	3.70	3.55	3.40	3.25	3.10	2.95	2.80	2.75	2.60	2.50	2.40	2.35	2.30	2.25	2.20	2.15	2.10	2.05	2.00
6		4.25	4.05	3.90	3.75	3.60	3.45	3.30	3.20	3.10	3.00	2.90	2.80	2.70	2.60	2.50	2.40	2.35	2.30	2.25	2.20	2.15
7		4.50	4.35	4.20	4.05	3.90	3.80	3.70	3.60	3.50	3.40	3.30	3.20	3.10	3.00	2.90	2.80	2.70	2.60	2.50	2.45	2.40
8		4.75	4.60	4.45	4.30	4.15	4.05	3.90	3.75	3.80	3.50	3.40	3.30	3.20	3.10	3.00	2.90	2.80	2.70	2.60	2.55	2.50
9		5.00	4.85	4.70	4.55	4.40	4.30	4.20	4.10	4.00	3.90	3.80	3.70	3.60	3.40	3.30	3.20	3.10	3.00	2.90	2.85	2.80
10		5.15	5.00	4.85	4.70	4.55	4.40	4.30	4.20	4.10	4.00	3.90	3.80	3.70	3.60	3.50	3.40	3.30	3.20	3.00	2.95	2.90
11 + 12		5.35	5.20	5.05	4.90	4.75	4.60	4.50	4.40	4.30	4.20	4.10	4.00	3.90	3.80	3.70	3.60	3.50	3.40	3.30	3.20	3.10

Jungen

Note

Hochsprung		1	1-	1-2	2+	2	2-	2-3	3+	3	3-	3-4	4+	4	4-	4-5	5+	5	5-	5-6	6+	6
5		119	117	115	113	111	109	107	105	103	101	99	97	95	93	91	89	87	85	83	81	79
6		125	123	121	119	117	115	113	111	109	107	105	103	101	99	97	95	93	91	89	87	85
7		130	129	127	125	123	121	119	117	115	113	111	109	107	105	103	101	99	97	95	93	91
8		138	136	134	132	130	128	126	124	122	119	117	115	113	111	109	107	105	103	101	99	97
9		145	143	141	139	137	135	133	131	129	127	125	123	121	119	117	115	113	111	109	107	105
10		150	148	146	144	142	140	138	136	134	132	130	128	126	124	122	120	118	116	114	112	110
11 + 12		155	153	151	149	147	145	143	141	139	137	135	133	131	129	127	125	123	121	119	117	115

Note

Sprint		1	1-	1-2	2+	2	2-	2-3	3+	3	3-	3-4	4+	4	4-	4-5	5+	5	5-	5-6	6+	6
5	50m	8.8	8.9	9	9.2	9.4	9.6	9.8	10	10.2	10.4	10.6	10.8	11	11.2	11.4	11.6	11.8	12	12.2	12.4	12.6
6	50m	8.6	8.7	8.8	9	9.3	9.5	9.7	9.9	10.1	10.3	10.5	10.7	10.9	11.1	11.3	11.5	11.7	11.9	12.1	12.3	12.5
6	75m	12.5	12.7	12.9	13.2	13.5	13.8	14.1	14.4	14.7	15	15.3	15.6	15.9	16.2	16.5	16.8	17.1	17.4	17.7	18	18.3
7	75m	12.1	12.3	12.5	12.6	12.9	13.2	13.5	13.8	14.1	14.4	14.7	15	15.3	15.6	15.9	16.2	16.5	16.8	17.1	17.4	17.7
8	75m	11.4	11.6	11.8	12	12.3	12.6	12.9	13.2	13.5	13.8	14.1	14.4	14.7	15	15.3	15.6	15.9	16.2	16.5	16.8	17.1
8	100m	15.1	15.4	15.7	16	16.3	16.6	16.9	17.2	17.5	17.8	18.1	18.4	18.7	19	19.3	19.6	19.9	20.2	20.5	20.8	21.1
9	100m	14.5	14.7	14.9	15.2	15.5	15.8	16.1	16.4	16.7	17	17.3	17.6	17.9	18.2	18.5	18.8	19.1	19.4	19.7	20	20.3
10	100m	14	14.2	14.4	14.6	14.9	15.2	15.5	15.8	16.1	16.4	16.7	17	17.3	17.6	17.9	18.2	18.5	18.8	19.1	19.4	19.7
11 + 12	100m	13.6	13.8	14	14.2	14.5	14.8	15.1	15.4	15.7	16	16.3	16.6	16.9	17.2	17.5	17.8	18.1	18.4	18.7	19	19.3

Note

Coopertest		1	1-	1-2	2+	2	2-	2-3	3+	3	3-	3-4	4+	4	4-	4-5	5+	5	5-	5-6	6+	6
5		2400	2300	2200	2100	2000	1900	1800	1700	1600	1500	1400	1300	1200	1100	1000	900	800	750	700	650	600
6		2500	2400	2300	2200	2100	2000	1900	1800	1700	1600	1500	1400	1300	1200	1100	1000	900	850	800	750	700
7		2600	2500	2400	2300	2200	2100	2000	1900	1800	1700	1600	1500	1400	1300	1200	1100	1000	950	900	850	800
8		2700	2650	2550	2450	2350	2250	2150	2050	1950	1850	1750	1650	1550	1450	1350	1250	1150	1100	1050	1000	950
9		2750	2700	2600	2500	2400	2300	2200	2100	2000	1900	1800	1700	1600	1500	1400	1300	1200	1150	1100	1050	1000
10		2800	2750	2650	2550	2450	2350	2250	2150	2050	1950	1850	1750	1650	1550	1450	1350	1250	1200	1150	1100	1050
11 + 12		2850	2800	2700	2600	2500	2400	2300	2200	2100	2000	1900	1800	1700	1600	1500	1400	1300	1250	1200	1150	1100

Überprüfung der Ausdauerleistungsfähigkeit

Wertungstabellen für 12-Minuten-Lauf und 12-Minuten-Schwimmen

auf TARTAN!

Schüler				Schülerinnen				
	12-Minuten-Lauf	12-Minuten-Schwimmen			12-Minuten-Lauf	12-Minuten-Schwimmen		
Punkte	Strecke (m)	Strecke (m)	Zahl der Bahnen (25m)	Punkte	Strecke (m)	Strecke (m)	Zahl der Bahnen (25m)	Punkte
15	3175	750	30	15	2775	675	27	15
14.5	3150	737.5	29.5	14.5	2750	662.5	26.5	14.5
14	3125	725	29	14	2725	650	26	14
13.5	3100	712.5	28.5	13.5	2700	637.5	25.5	13.5
13	3075	700	28	13	2675	625	25	13
12.5	3050	687.5	27.5	12.5	2650	612.5	24.5	12.5
12	3025	675	27	12	2625	600	24	12
11.5	3000	662.5	26.5	11.5	2600	587.5	23.5	11.5
11	2975	650	26	11	2575	575	23	11
10.5	2950	637.5	25.5	10.5	2550	562.5	22.5	10.5
10	2925	625	25	10	2525	550	22	10
9.5	2875	612.5	24.5	9.5	2500	537.5	21.5	9.5
9	2825	600	24	9	2450	525	21	9
8.5	2775	587.5	23.5	8.5	2400	512.5	20.5	8.5
8	2725	575	23	8	2350	500	20	8
7.5	2675	562.5	22.5	7.5	2300	487.5	19.5	7.5
7	2625	550	22	7	2250	475	19	7
6.5	2575	537.5	21.5	6.5	2200	462.5	18.5	6.5
6	2525	525	21	6	2150	450	18	6
5.5	2475	512.5	20.5	5.5	2100	437.5	17.5	5.5
5	2425	500	20	5	2050	425	17	5
4.5	2375	487.5	19.5	4.5	2000	412.5	16.5	4.5
4	2325	475	19	4	1950	400	16	4
3.5	2275	462.5	18.5	3.5	1875	387.5	15.5	3.5
3	2225	450	18	3	1800	375	15	3
2.5	2150	437.5	17.5	2.5	1725	362.5	14.5	2.5
2	2075	425	17	2	1650	350	14	2
1.5	2000	412.5	16.5	1.5	1575	337.5	13.5	1.5
1	1900	400	16	1	1500	325	13	1



