

Stand (2011)

Bewertungsrichtlinien

Schulsport / Profilsport
Sportgymnasium Chemnitz



Name:

Inhaltsverzeichnis

Inhalt.....	2
Schwimmen.....	4
Bewertungskriterien Schulsport.....	4
Bewertungskriterien Profilsport.....	4
Bewertung Schulsport (weiblich).....	5
Bewertung Schulsport (männlich).....	6
Bewertung Profilsport.....	7
Bewertung Profilsport.....	8
Basketball.....	9
Bewertungskriterien.....	9
Bewertung Schulsport.....	10
Grundübungen.....	11
Bewertung Jungen.....	11
Bewertung Mädchen.....	13
Geräturnen.....	15
Bewertung - männlich.....	15
Bewertung - weiblich.....	16
Katalog der Turnübungen.....	17
Qualifikationslevel "Sprung".....	17
Qualifikationslevel „Boden“.....	18
Leichtathletik.....	19
Klasse 5.....	19
Klasse 6.....	19
Klasse 7.....	19
Klasse 8.....	20
Klasse 9.....	20
Klasse 10.....	20
Bewertung 11/12/13 – Spieler - weiblich.....	21
Bewertung 11/12/13 – Spieler - männlich.....	22
Leichtathletik Spezialsport Prüfungsanforderungen.....	23
Volleyball.....	25
Bewertung Klasse 7-10.....	25
Richtlinien und Bewertungen Kurs 11/12/13.....	26
Tischtennis.....	28
Foreign Games.....	30
Ultimate Frisbee.....	31
Badminton.....	32
Unihockey.....	33
Notizen.....	34

Schwimmen

Bewertungskriterien Schulsport		
Klasse 5 u. 6	1 x 25m Rücken 1 x 50m Brust 1 x 100m nach Wahl Ausdauerschwimmen	5. Klasse: Schwimmarten nach Wahl 5. Klasse: Schwimmarten nach Wahl ohne Rand und Leinenberührung
Klasse 7 u. 8	1 x 50m 1 x 100m 1 x 200m Brust Ausdauerschwimmen	 andere Schwimmart als bei 50 m ohne Rand und Leinenberührung
Klasse 9 u. 10	2 x 50m 1 x 100m 1 x 200m Ausdauerschwimmen	verschiedene Schwimmarten dritte Schwimmart beliebige Schwimmart (auch Lagen) ohne Rand und Leinenberührung

Bewertung Schulsport (weiblich)															
Klasse/ Note		Brust				Rücken				Freistil				Lagen	
		2 5 m	5 0 m	1 0 m	2 0 m	2 5 m	5 0 m	1 0 m	2 0 m	2 5 m	5 0 m	1 0 m	2 0 m	1 0 m	2 0 m
5	1	0:24	0:58	2:15		0:26	0:58	2:08							
	2	0:26	1:02	2:20		0:29	1:02	2:13							
	3	0:28	1:08	2:25		0:33	1:08	2:19							
	4	0:31	1:16	2:32		0:38	1:16	2:26							
	5	0:34	1:28	2:40		0:44	1:28	2:34							
6	1	0:23	0:54	2:13		0:24	0:54	2:06							
	2	0:25	0:58	2:18		0:27	0:58	2:10							
	3	0:27	1:04	2:23		0:30	1:04	2:15							
	4	0:30	1:12	2:30		0:34	1:12	2:21							
	5	0:34	1:24	2:38		0:39	1:24	2:28							
7 u. 8	1		0:52	1:57	3:59		0:52	1:56			0:43	1:42			
	2		0:56	2:02	4:05		0:56	2:02			0:47	1:47			
	3		1:02	2:08	4:12		1:02	2:10			0:53	1:53			
	4		1:10	2:15	4:20		1:10	2:18			1:01	2:00			
	5		1:22	2:22	4:29		1:22	2:27			1:13	2:08			
9 u. 10	1		0:49	1:54	3:58		0:49	1:53	4:02		0:41	1:38	3:44	2:03	4:20
	2		0:54	2:00	4:04		0:54	1:57	4:10		0:45	1:42	3:50	2:11	4:26
	3		1:00	2:08	4:11		1:00	2:02	4:19		0:51	1:47	3:57	2:20	4:34
	4		1:08	2:15	4:19		1:08	2:09	4:28		0:59	1:53	4:05	2:29	4:43
	5		1:11	2:22	4:28		1:11	2:16	4:38		1:11	2:00	4:14	2:39	4:51

Ausdauerschwimmen (Schwimmart beliebig, Schwimmartwechsel erlaubt)

5-7	1	20 min und mindestens 400m
	2	17 min und mindestens 300m
	3	14 min und mindestens 200m
	4	11 min ohne Streckenlänge
	5	8 min ohne Streckenlänge
8-10	1	25 min und mindestens 600m
	2	22 min und mindestens 500m
	3	19 min und mindestens 400m
	4	16 min und mindestens 300m
	5	13 min und mindestens 200m

Bewertung Schulsport (männlich)															
Klasse/ Note		Brust				Rücken				Freistil				Lagen	
		2 5 m	5 0 m	1 0 m	2 0 m	2 5 m	5 0 m	1 0 m	2 0 m	2 5 m	5 0 m	1 0 m	2 0 m	1 0 m	2 0 m
5	1	0:24	0:58	2:15		0:26	0:58	2:08							
	2	0:26	1:02	2:20		0:29	1:02	2:13							
	3	0:28	1:08	2:25		0:33	1:08	2:19							
	4	0:31	1:16	2:32		0:38	1:16	2:26							
	5	0:34	1:28	2:40		0:44	1:28	2:34							
6	1	0:22	0:54	2:10		0:23	0:54	2:04							
	2	0:24	0:58	2:15		0:26	0:58	2:08							
	3	0:26	1:04	2:20		0:29	1:04	2:13							
	4	0:29	1:12	2:27		0:33	1:12	2:19							
	5	0:33	1:24	2:35		0:38	1:24	2:26							
7 u. 8	1		0:50	1:55	3:56		0:50	1:54			0:38	1:40			
	2		0:54	2:00	4:02		0:54	2:00			0:42	1:45			
	3		1:00	2:06	4:09		1:00	2:08			0:48	1:51			
	4		1:08	2:13	4:17		1:08	2:16			0:56	1:58			
	5		1:20	2:20	4:26		1:20	2:25			1:08	2:06			
9 u. 10	1		0:45	1:52	3:54		0:45	1:51	3:58		0:36	1:36	3:40	2:00	4:16
	2		0:49	1:58	4:00		0:49	1:55	4:06		0:40	1:40	3:46	2:08	4:22
	3		0:55	2:05	4:07		0:55	2:00	4:15		0:46	1:45	3:53	2:17	4:30
	4		1:03	2:12	4:15		1:03	2:07	4:24		0:54	1:51	4:01	2:26	4:39
	5		1:15	2:20	4:24		1:15	2:14	4:34		1:06	1:58	4:10	2:36	4:48

Ausdauerschwimmen (Schwimmart beliebig, Schwimmartwechsel erlaubt)

5-7	1	20 min und mindestens 400m
	2	17 min und mindestens 300m
	3	14 min und mindestens 200m
	4	11 min ohne Streckenlänge
	5	8 min ohne Streckenlänge
8-10	1	25 min und mindestens 600m
	2	22 min und mindestens 500m
	3	19 min und mindestens 400m
	4	16 min und mindestens 300m
	5	13 min und mindestens 200m

Bewertungskriterien Profilsport

Klasse 5	1. Note	Dbc BL Dbc RL	Klasse 6	1. Note	Dbc Bauchlage Dbc Rückenlage
	2. bis 5. Note	4x50m		2. und 3. Note	2x50 m (bel aber versch.) ==> Tausch im 2. HJ mit 100m
	6. Note	200m		4. und 5. Note	2x100m (bel aber versch.) ==> Tausch im 2. HJ mit 50m
	Freistil	200m		6. Note	400m Freistil
	Lagen				200m Lagen

Klasse 7 mnl + wbl. sowie Klasse 8 mnl.	1. Note	Dbc Bauchlage und Dbc Rückenlage			
	2. und 3. Note	2x50 m (bel aber versch.) ==> Tausch im 2. HJ mit 100m			
	4. und 5. Note	2x100m (bel aber versch.) ==> Tausch im 2. HJ mit 50m			
	6. Note	400m Freistil			
	7. Note	200m Lagen			

Klasse 8 weiblich	1. Note	Dbc Bauchlage und Dbc Rückenlage				
	2. Note	50m	2. Note	100m	2.Note	400m F
	3. Note	100m	3. Note	200m	3. Note	800m F
	4. Note	200m	4. Note	400F o. Lg		
	4. bzw 5. Note 200m Lg					

Klasse 9 Klasse 10 männlich und weiblich	1. Note	Dbc Bauchlage und Dbc Rückenlage				
	2. Note	50m	2. Note	100m	2.Note	400m F
	3. Note	100m	3. Note	200m	3. Note	800m F
	4. Note	200m	4. Note	400F o. Lg		bzw. 1500 F
	in versch. Schwimmlagen					
4. bzw 5. Note 200m Lg						

	1. Note	50m + 100m	1. Note	100m + 200m	1. Note	400m + 800m (1500m)
	2. Note	Dbc Bauchlage und Dbc Rückenlage				
	3. Note	200m Lagen	3. Note	400m Freistil	3. Note	400m Lagen

Die Kommastellen der Teilnoten werden in der Berechnung der Endnote berücksichtigt.

Bei Dbc wird nach selbstständigen Abstoß Kopfdurchgang gestoppt.

Pro Leistungskontrolle wird nur ein Versuch gegeben. Die LK Dbc darf einmal wiederholt werden.

Als Profilnote sollen nach Möglichkeit die Wettkampfergebnisse (50m Bahn) verwendet werden.

Eine Wiederholung im Profilunterricht ist nur im Sonderfall möglich.

In der SekII darf keine Strecke doppelt geschwommen werden. Es sind Überpunktungen möglich.

Die Profilnote kann maximal 15 Punkte sein.

Die Bewertung im Profilsport Schwimmen wird in jedem Jahr an die aktuell gültigen Kadernormen angepasst.

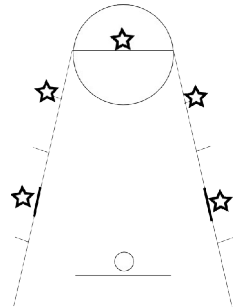
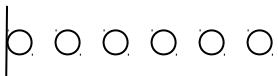
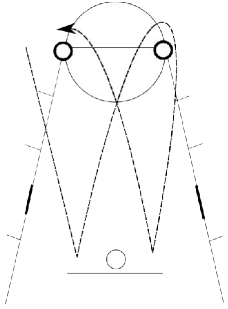
Weitere Informationen geben die Profilsportlehrer Schwimmen.



johnny_automatic von openclipart.org

Basketball

Bewertungskriterien

<i>Nr.</i>	<i>Übung</i>	<i>Erläuterung</i>	<i>Skizze</i>
1	Minutentest	Gedribbelt wird jeweils nur auf einer Seite. Ab Klasse 7 muss mit der Außenhand gedribbelt werden.	
2	Positionswürfe	– 10 Positionswürfe von den Markierungen. – Es zählen nur Treffer.	
3	Slalomdribbling	– 6 Male (2,50m voneinander entfernt) – Das erste Mal steht am Start und wird nicht mitgezählt. – Handwechsel ist zu beachten. – 30 Sek	
4	Nahwürfe / Korbleger	– Handwechsel ist zu beachten. – Versuche und Treffer sind zu zählen. – 30 Sek	

Bewertung Schulsport

	Minutentest					Positions- würfe				Slalom- dribbling				Nahwürfe		
Kl./ Note	5	6	7/8	9	10	6	7/8	9	10	5/6	7/8	9	10	6	7/8	9/10
1	5	6	7	9	9	5	6	7	8	27	29	32	33	6/3	6/4 5/5	6/5
2	3	5	6	7	8	4	5	5	6	25	27	30	31	5/3 6/2	5/4 6/3	6/4 5/5
3	2	3	4	5	6	3	4	4	5	23	24	27	28	5/2 6/1	5/3 6/2	6/3 5/4
4	1	2	3	3	4	2	3	3	4	19	21	24	25	4/2 5/1	5/2	6/2 5/3
5	0	1	2	2	3	1	2	2	3	16	18	20	21	4/1	4/2 5/1	5/2 6/1

Grundübungen

Bewertung Jungen

Klasse							
Note		5	6	7	8	9	10
Klimm züge	1	8	10	11	12	13	14
	2	5	6	6	7	9	10
	3	25 schräge	3 / 28 schräge	30 schräge	4	4	5
	4	15 schräge	17 schräge	18 schräge	22 schräge	24 schräge	2
	5	7 schräge	9 schräge	11 schräge	14 schräge	16 schräge	1

Klasse							
Note		5	6	7	8	9	10
Liege stütze	1	30	33	35	40	45	49
	2	20	24	27	32	36	38
	3	10	13	16	20	26	28
	4	2	3	7	10	14	16
	5	4 Turnb.	6 Turnb.	1	2	4	6

Klasse							
Note		5	6	7	8	9	10
Aufr · Rüc kenl.	1	29	29	30	31	32	32
	2	25	25	26	27	28	29
	3	21	22	22	23	25	26
	4	16	18	18	19	20	19
	5	9	10	10	13	15	15

Klasse							
Note		5	6	7	8	9	10
3er Hop	1	5,62	6,03	6,41	6,75	7,09	7,28
	2	5,05	5,39	5,73	6,08	6,43	6,78
	3	4,44	4,74	5,03	5,38	5,70	6,10
	4	3,93	4,14	4,33	4,61	4,97	5,37
	5	3,30	3,45	3,20	3,70	4,30	4,65

Bewertung Jungen

Klasse							
Note		5	6	7	8	9	10
Bank	1	72	72	77	77	82	82
	2	60	60	64	64	68	68
	3	49	49	52	52	56	56
	4	38	38	40	40	43	43
	5	23	23	24	24	26	26

Klasse							
Note		5	6	7	8	9	10
Klettern	1	5,5	5,2	4,7	4,2	3,5	3,5
	2	8,3	7,3	6,3	5,2	4,4	4,2
	3	15,1	12,8	10,2	8,5	6,3	5,4
	4	4m ohne Zeit	21,9	17,0	12,9	10,7	9,2
	5	3m ohne Zeit	4m ohne Zeit	26,8	22,4	20,4	19,7

Klasse							
Note		5	6	7	8	9	10
Scheitern	1	16	16	20	20	24	24
	2	12	12	16	16	20	20
	3	10	10	12	12	14	14
	4	6	6	8	8	10	10
	5	2	2	4	4	6	6

Klasse							
Note		5	6	7	8	9	10
Seilspringen	1	130	130	140	140	150	150
	2	110	110	120	120	130	130
	3	90	90	100	100	110	110
	4	70	70	80	80	90	90
	5	50	50	60	60	70	70

SekII Seilspringen (60 sek)

NP	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Anz	155	150	145	137	130	123	117	110	104	97	90	84	77	70	60

Bewertung Mädchen

Achtung neu nach 100 Punktetabelle **ganze Seite**

Klasse							
Note		5	6	7	8	9	10
Klimm züge	1	5 / 48 schr.	5 / 48 schr.	6 / -	7 / -	8 / -	9 / -
	2	4 / 34 schr.	4 / 34 schr.	4 / 34	5 / 34	6 / -	7 / -
	3	3 / 22 schr.	3 / 21 schr.	3 / 21 schr.	3 / 21 schr.	4 / 21 schr.	5 / 21 schr.
	4	2 / 13 schr.	2 / 12 schr.	2 / 12 schr.	2 / 13 schr.	2 / 12 schr.	3 / 13 schr.
	5	1 / 5 schr.	1 / 5 schr.	1 / 5 schr.	1 / 5 schr.	1 / 5 schr.	1 / 6 schr.

Achtung neu nach 100 Punktetabelle

Klasse							
Note		5	6	7	8	9	10
Liege stütze	1	23	25	26	25	26	26
	2	15	17	18	18	18	20
	3	6	8	10	11	10	10
	4	10 Turnb.	3	4	4	4	4
	5	4 Turnb.	8 Turnb.	8 Turnb.	1	1	1

Klasse							
Note		5	6	7	8	9	10
Aufr · Rüc kenl.	1	29	29	29	29	29	30
	2	25	25	25	25	26	26
	3	21	21	21	22	22	21
	4	14	16	17	16	16	15
	5	4 Turnb.	10	10	10	10	10

Klasse							
Note		5	6	7	8	9	10
3er Hop	1	5,40	5,67	5,96	6,00	6,00	6,21
	2	4,84	5,14	5,48	5,52	5,62	5,73
	3	4,24	4,52	4,84	4,94	5,08	5,03
	4	3,59	3,91	4,30	4,28	4,42	4,39
	5	3,10	3,35	3,60	3,70	3,80	3,80

Bewertung Mädchen

Klasse							
Note		5	6	7	8	9	10
B a n k	1	67	67	72	72	77	77
	2	57	57	60	60	64	64
	3	46	46	49	49	52	52
	4	36	36	38	38	40	40
	5	22	22	23	23	24	24

Klasse							
Note		5	6	7	8	9	10
K l e t t e r n	1	6,7	6,7	6,6	6,5	6,5	6,5
	2	9,7	9,0	8,3	8,7	8,6	8,0
	3	17,9	17,4	16,4	16,0	16,4	16,0
	4	25,0	24,9	24,9	24,0	23,0	22,0
	5	3m ohne Zeit	3m ohne Zeit	3m ohne Zeit	3m ohne Zeit	3m ohne Zeit	3m ohne Zeit

Klasse							
Note		5	6	7	8	9	10
S c h e i b e n.	1	16	16	20	20	24	24
	2	12	12	16	16	20	20
	3	10	10	12	12	14	14
	4	6	6	8	8	10	10
	5	2	2	4	4	6	6

Klasse							
Note		5	6	7	8	9	10
S e i l s p r i n g e n	1	130	130	140	140	150	150
	2	110	110	120	120	130	130
	3	90	90	100	100	110	110
	4	70	70	80	80	90	90
	5	50	50	60	60	70	70

Gerätturnen

Bewertung - männlich			
	5./6. Klasse	7./8. Klasse	9./10. Klasse
Bo de n	- Rolle vorwärts/rückwärts - Kopfstand - Sprungrolle (Anlauf) - Handstand (Wand) - Handstützüberschlag seitwärts - Verbindung 3 Elemente	- Handstand abrollen - Rolle rückwärts über den flüchtigen Handstand - Rad aus dem Anlauf - Übungsverbindung aus 4 Elementen	- Rondat (Radwende) - Handstützüberschlag in die Grube - Salto vorwärts in die Grube - Übungsverbindung aus 4-5 Elementen
Ba rre n	- Grundschiwung 45-60° - Außenquer- und Grätsch-sitz - Kehre – Wende ohne und mit Drehung - Spreizformen - Verbindung aus 3 Elementen	- Grundschiwung 60-90° - Rolle vorwärts - Oberarmstand - Drehhockwende, Fechter-flanke, Wende 90° - Verbindung aus 4 Elementen	- Grundschiwung 90° - Rolle vw. bzw. Ober-armstand aus dem Schwiwung mit Abrollen zum Hang (Oberarm) - Schwiwigen im Oberarm-hang - Aufgrätschen - Verbindung aus 4 Elementen
Re ck	<i>schulterhoch</i> - Hüftaufschwung - Knieab-, Knieaufschwung - Knieumschwung - Spreizformen - Niedersprung aus dem Rückschiwung - Felgunterschiwung aus der Schrittstellung - Verb. aus 3 Elementen	<i>schulterhoch</i> - Hüftaufschwung (Grund-stellung) - Hüftumschwung - Spreizumschwung - Abgang aus dem Stütz - Verb. aus 4 Elementen	<i>kopfhoch</i> - Hüftaufzug - Laufkippe oder Spreizauf-gang - Hochwende oder Hocke aus dem Stütz - Verb. aus 4-5 Elementen
Sp ru ng/ Mi nit r.	- Hocke (Bock lang) - Grätsche (Doppelbock) - Strecksprungvariante (Minitramp)	- Grätsche und Hocke (Kasten lang; 1,10m) - Sprungrolle (Minitramp)	- Grätsche und Hocke (Kasten lang; 1,20m) - Salto vw. beliebig (Minitramp)

Bewertung - weiblich

	5./6. Klasse	7./8. Klasse	9./10. Klasse
Sprung/Mini tr.	- Hocke und Grätsche (Bock seitlich) - Strecksprungvariante (Minitramp)	- Hocke und Grätsche (Pferd seitlich 1,10m) - Sprungrolle (Minitramp)	- Hocke und Grätsche (Pferd seitlich 1,20m) - Salto vw. (Minitramp)
Stufenbarren	- Hüftaufschwung - Knieab-, Knieaufschwung - Hüftaufschwung aus dem Liegehang - Hüftumschwung u. Holm - Verb. aus 3 Elementen	- Spreizumschwung - Knieab-, Knieaufschwung mit Griffwechsel - Hüftumschwung am oberen Holm - Verb. aus 4 Elementen	- Aufstemmen - Knieaufschwung (Durchlaufen) - Unterschwung mit 1/2 Drehung aus dem Innenseitsitz - Verb. aus 4-5 Elementen
Balken	- Kniewaage - 1/2 Drehung im Stand und in der Hocke - Spitzwinkelsitz - Wechselsprung - Abg: Strecksprungvari. - Verb. aus 3 Elementen (eine Balkenlänge)	- Standwaage - Aufhocken - 1/2 Drehung a. einem Bein - Nachstellschritt - Rollbewegung - Grätschrittsprung - Verb. aus 5 Elementen (drei Balkenlängen)	- Rolle vorwärts - Angang a. dem Absprung - Rad - Rondatabgang - Verb. aus 6 Elementen (3-4 Balkenlängen)
Boden	- Rolle vorwärts/rückwärts - Kopfstand - Sprungrolle (Anlauf) - Handstand (Wand) - Rad - Verb. 3 Elem. + 3 Gymn.	- Handstand abrollen - Rolle rw. über den flüchtigen Handstand - Rad aus dem Anlauf - Verb. 4 Elem. + 4 Gymn.	- Rondat - Rad - eingesprungen - Schulterrolle rw. - Verb. aus 4-5 Elementen + 4 Elemente Gymnastik
Gymnastik	- Gehen, Laufen - Nachstellhopper - Dreitritt, Kniestände - Schlusssprünge - Galoppsprung - Anw. in der Bodenverb.	- Standwaage - Schersprung - Schrittsprung - 1/2 Drehung einbeinig - Rollverbindung - Anw. in der Bodenverb.	- Verb. von Sprüngen mit Rollen oder Rad - Sprungverbindung aus 2 verschied. Sprüngen

- Jährliche Verbesserung von mindestens zwei Turn-Elementen laut Elemente-Katalog
- Leistungsentwicklung nach Schwierigkeitsstufen (Level)
- Bewertung nach Entwicklung & Beherrschungsgrad

Note	Einschätzung
1	überdurchschnittl. Verbesserung + vorbildliches Engagement
2	geforderte Leistungsverbesserung + gutes Engagement
3	geringe bzw. keine Leistungsverbesserung + gutes Engagement oder geforderte Leistungsverbesserung - geringes Engagement
4	geringe Leistungsverbesserung - geringes/sporadisches Engagement
5	keine Leistungsverbesserung - geringes/sporadisches Engagement
6	keine Leistungsverbesserung - kein Engagement

Katalog der Turnübungen

Qualifikationslevel "Sprung"

	1	2	3	4	5	6
Streck- sprung	Sprung auf Mattenblock ca. 1/2 KH - kurzer Anlauf; - gestreckte Beine	Sprung auf Matten- block ca. 1/3 KH - mittlerer Anlauf; - gestreckte Beine	Sprung auf Kasten ca. 1/3 KH - mittlerer Anlauf; annähernd gestreckte Beine	Sprung auf Pferd ca. 1/3 KH - mittlerer Anlauf; annähernd gestreckte Beine	Sprung auf Bock ca. 1/3 KH - mittlerer Anlauf; annähernd gestreckte Beine	
Flanke	Parcour - Flanke ein- oder beidbeiniger Absprung	Sprungflank e Bock	Sprungflank e Kasten / Pferd / Tisch			
Grätsche	Grätsche Bock lang kurzer Anlauf	Grätsche Bock lang deutliche 1. Flugphase	Grätsche Bock breit kurzer Anlauf	Grätsche Bock breit deutliche 1. Flugphase	Grätsche Kasten / Pferd / Tisch kurzer Anlauf	Grätsche Kasten / Pferd / Tisch deutliche 1. Flugphase
Hocke	Hocke über Mattenblock 0,8m-1,20m Landung Grube / Block	Hocke über Mattenblock 80 cm - 1,20 m Landung Weichblock	Hocke über Sprungtisch 0,8m-1,20m Landung Grube / Block	Hocke Sprungtisch 0,8m-1,20m Landung Weichblock		
Hechtrolle Salto	Ansprungroll e über Mattenblock 1 m auf Weichblock	Hechtrolle über Mattenblock 1 m auf Weichblock		Salto gehockt über Mattenblock 1 m x 30 cm Landung Grube/ Block	Salto gehockt über Mattenblock 1 m x 80 cm Landung Weichblock	
Überschlag	Sprung i. d. Handstand abfallen i.d. RL Mattenblock 0,8m-1,25m	Sprung in den Hdst. Mattenblock 0,8m-1,25m abfallen i.d. Stand auf Weichblock	Handstützüb erschlag über Mattenblock 0,8m-1,20m i.d. Grube / Block	Handstützüb erschlag über Mattenblock 0,8m-1,20m Landung Weichblock	Handstützüb erschlag Sprungtisch 0,8m-1,20m Landung i.d. Grube / Block	Handstützüb erschlag Sprungtisch 0,8m-1,20m Landung Weichblock

Qualifikationslevel „Boden“

1	2	3	4	5	6	7	8
Rolle vw. vom Schrägbrett	Rolle vw. Original (flach)	Ansprungroll e (ohne Hindernis)	Ansprungroll e über 30 cm Hindernis	Ansprungroll e über 50 cm Hindernis Weichmatte mögl.	Ansprung- rolle über 1 m Hindernis vom Brett auf WeichM.	Hechtrolle auf Weichmatte	Hechtrolle original
Grätsch- Winkel- Kopfstand 10"	KS-Heben von Erhöhung	KS-Heben von Erhöhung 5x o. Fehler	KS-Heben gegrätscht aus Liegest.	KS-Heben gebückt aus Liegest.	wie 4 + 5x gegrätscht Senken & Heben	wie 5 + 10x gebückt Senken & Heben	Hock- Kopfstand strecken in den Handstand
Rad - Stützposition 10" beidhändig a d Wand	Rad - Stützposition 2x 5" einhändig a d Wand	Rad vom Schrägbrett	Rad original	Rad auf der Linie	Rad mit Handstandab druck	Rondat	Rondat mit Strecksprung
Standwaage 5" waagrecht	Kniewaage 5"		Standwaage 5" überstreckt	Kniewaage 5" überstreckt			
Oberarmstütz waage gegrätscht - 5"		Oberarmstütz waage gestreckt - 5"		Oberarmstütz waage einarmig - 5"			
Handstand an der Wand 10" Abstand 50 cm	Handstand an der Wand 10" Abstand 25 cm	Schwung durch den flüchtigen Handstand		Schwung in den kurz fixierten Handstand	Schwung in den 3" fixierten Handstand		
Strecksprung mit ½ Drehung		Streckspr mit 1/1 Drehung mit Gegenarmkre is		Streckspr. mit 1½ Drehung mit Gegenarmkre is			
Rolle rückwärts vom 1m Kasten auf 40 cm Weichblock	Rolle rückwärts vom 1m Kasten auf 20 cm Weichblock	Rolle rückwärts vom 1m Kasten auf 6 cm Weichmatte	Rolle rückwärts vom 1m Kasten auf 6 cm Weichmatte	Rolle rw ohne Höhenunters chied		Rolle rückwärts in den flüchtigen Handstand	Rolle rückwärts in den Handstand

Leichtathletik

Klasse 5											
Jungen						Mädchen					
	1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
50m	8,1	8,7	9,3	9,8	10,6	50m	8,3	9,0	9,5	9,9	10,7
1000m	3:51	4:18	4:59	6:01	7:05	800m	3:14	3:35	3:55	4:20	4:50
2000m	8:36	9:24	10:58	13:19	17:00	2000m	9:11	10:26	12:04	13:36	15:30
12min Lauf	2500	2230	1910	1740	1600	12min Lauf	2300	1950	1750	1650	1450
Weit	3,79	3,40	3,05	2,71	2,20	Weit	3,50	3,15	2,78	2,41	2,05
Hoch	1,12	1,05	0,94	0,86	0,79	Hoch	1,07	1,00	0,90	0,80	0,70
Ball 200g	37	31	24,5	21,5	17	Ball 80g	30,2	23,0	17,3	12,8	9,0

Klasse 6											
Jungen						Mädchen					
	1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
50m	7,7	8,4	9,1	9,7	10,5	50m	8,2	8,7	9,3	9,8	10,4
1000m	3:42	4:04	4:47	5:41	6:45	800m	3:06	3:26	3:50	4:13	4:42
2000m	8:20	9:10	10:40	13:04	16:45	2000m	9:00	10:07	11:28	13:15	15:15
12min Lauf	2700	2350	2000	1890	1700	12min Lauf	2400	2200	1900	1750	1500
Weit	4,01	3,61	3,19	2,75	2,35	Weit	3,80	3,41	2,96	2,55	2,15
Hoch	1,17	1,08	0,98	0,91	0,82	Hoch	1,10	1,02	0,90	0,84	0,73
Ball 200g	42	34,5	27	24	19	Ball 80g	31,2	24,7	19,2	15,0	11,0

Klasse 7											
Jungen						Mädchen					
	1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
60m (Halle)	8,7	9,4	10,2	11,3	12,6	60m (Halle)	9,1	9,6	10,4	11,4	12,7
75m	10,8	11,8	12,9	13,5	14,5	75m	11,8	12,8	13,6	14,0	14,8
100m	14,1	15,4	17,1	18,9	20,7	100m	14,8	15,9	17,2	18,9	20,5
1000m	3:36	3:59	4:37	5:34	6:30	800m	3:03	3:22	3:45	4:07	4:34
2000m	8:03	8:52	10:23	12:49	16:30	2000m	8:50	9:44	11:1	13:12	15:10
12min Lauf	2740	2400	2050	1940	1800	12min Lauf	2450	2280	2000	1800	1550
Weit	4,22	3,77	3,31	2,85	2,45	Weit	3,91	3,55	3,15	2,70	2,30
Hoch	1,22	1,14	1,02	0,95	0,86	Hoch	1,15	1,06	0,98	0,91	0,78
Kugel 4kg	7,80	6,60	5,53	4,44	3,50	Kugel 3 kg	7,05	6,24	5,26	4,30	3,50

Bewertung

Klasse 8											
Jungen						Mädchen					
	1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
60m (Halle)	8,4	8,9	9,7	10,6	12,0	60m	9,1	9,6	10,4	11,4	12,7
75m	10,6	11,5	12,4	13,0	13,8	75m	11,7	12,7	13,3	13,8	14,5
100m	13,6	14,7	16,2	18,0	19,8	100m	14,8	15,9	17,1	18,9	20,5
1000m	3:26	3:49	4:19	4:50	6:00	800m	3:00	3:18	3:40	4:07	4:34
2000m	7:54	8:36	10:1 7	12:22	16:00	2000m	8:50	9:42	11:1 2	13:10	15:10
12min Lauf	2800	2500	2100	1980	1850	12min Lauf	2500	2300	2100	1800	1550
Weit	4,54	4,07	3,54	3,05	2,65	Weit	3,97	3,60	3,19	2,73	2,25
Hoch	1,32	1,23	1,08	1,01	0,91	Hoch	1,18	1,09	1,01	0,94	0,83
Kugel 4kg	8,94	7,64	6,21	5,10	4,00	Kugel 3kg	7,06	6,24	5,40	4,50	3,50

Klasse 9											
Jungen						Mädchen					
	1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
60m (Halle)	8,0	8,5	9,3	10,3	11,5	60m (Halle)	8,9	9,7	10,5	11,4	12,7
100m	13,0	13,9	15,3	17,1	18,9	100m	14,9	15,8	17,1	18,9	20,5
1000m	3:18	3:39	4:05	4:45	5:25	800m	2:57	3:14	3:35	4:01	4:27
3000m	12:10	12:56	14:32	15:55	17:0 0	2000m	8:50	9:45	11:27	13:21	15:10
12min Lauf	2880	2600	2200	2100	1900	12min Lauf	2550	2300	2100	1850	1600
Weit	4,85	4,37	3,91	3,39	2,90	Weit	4,01	3,65	3,21	2,75	2,30
Hoch	1,37	1,28	1,15	1,07	0,96	Hoch	1,20	1,12	1,04	0,96	0,86
Kugel 5kg	9,32	8,04	6,74	5,64	4,70	Kugel 4kg	7,10	6,24	5,48	4,50	3,60

Klasse 10											
Jungen						Mädchen					
	1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
60m (Halle)	7,8	8,3	9,0	9,9	11,0	60m (Halle)	8,9	9,6	10,4	11,3	12,4
100m	12,8	13,6	14,4	15,6	17,2	100m	14,7	15,8	16,8	18,4	20,0
1000m	3:14	3:34	3:58	4:38	5:20	800m	2:54	3:10	3:30	3:55	4:20
3000m	11:53	12:36	13:48	14:52	16:1 0	2000m	8:50	9:42	11:1 8	13:00	15:00
12min Lauf	2960	2700	2350	2250	1950	12min Lauf	2600	2400	2100	1900	1600
Weit	5,05	4,57	4,10	3,54	3,00	Weit	4,01	3,65	3,21	2,75	2,35
Hoch	1,47	1,36	1,23	1,11	0,98	Hoch	1,20	1,12	1,06	0,98	0,88
Kugel 5kg	9,75	8,56	7,31	6,14	5,10	Kugel 4kg	7,35	6,54	5,62	4,82	4,10

Bewertung 11/12/13 – Spieler - weiblich
--

- pro Halbjahr ein Vierkampf (Ausnahme Kadersportler Fußball)
- Kurs 11 wird mit zwei Notenpunkten besser bewertet als Kurs 12
- Vierkampf besteht aus einer Disziplin aus dem Sprungbereich, aus dem Ausdauerbereich, aus dem Wurfbereich und dem Sprintbereich

	100m	200m	100m Hü	800m	1500m	Weit	Hoch	Kugel	Diskus	Speer 600
20	12,8	27,2	15,8	2:37,0	5:17,0	4,87	1,58	9,25	29,60	29,00
19	12,9	27,4	15,9	2:38,0	5:18,0	4,82	1,56	9,15	29,30	28,50
18	13,0	27,6	16,0	2:39,0	5:19,5	4,77	1,54	9,05	29,00	28,00
17	13,1	27,8	16,2	2:40,5	5:21,5	4,72	1,52	8,95	28,70	27,50
16	13,2	28,0	16,4	2:42,0	5:24,0	4,67	1,50	8,85	28,30	27,00
15	13,4	28,2	16,8	2:44,0	5:27,0	4,62	1,48	8,75	27,90	26,50
14	13,6	28,4	17,1	2:46,5	5:31,0	4,57	1,46	8,60	27,40	26,00
13	13,7	28,7	17,5	2:49,0	5:35,5	4,51	1,44	8,45	26,90	25,50
12	13,9	29,0	17,9	2:52,0	5:40,5	4,45	1,42	8,25	26,40	25,00
11	14,2	29,3	18,4	2:55,0	5:46,0	4,38	1,40	8,05	25,90	24,50
10	14,4	29,6	18,9	2:58,5	5:52,0	4,31	1,38	7,85	25,30	24,00
9	14,6	30,0	19,4	3:02,5	5:59,0	4,23	1,36	7,65	24,70	23,30
8	14,8	30,4	19,9	3:07,0	6:06,0	4,14	1,33	7,40	24,00	22,50
7	15,0	30,8	20,4	3:12,0	6:13,0	4,04	1,30	7,15	23,20	21,70
6	15,2	31,3	21,0	3:17,0	6:21,0	3,93	1,27	6,85	22,40	20,90
5	15,4	31,8	21,6	3:22,0	6:30,0	3,82	1,24	6,55	21,50	20,00
4	15,6	32,3	22,2	3:28,0	6:39,0	3,70	1,21	6,20	20,50	19,00
3	15,9	32,9	22,9	3:34,0	6:49,0	3,58	1,17	5,85	19,50	18,00
2	16,1	33,5	23,6	3:40,0	6:59,0	3,45	1,13	5,50	18,50	17,00
1	16,4	34,1	24,3	3:46,0	7:09,0	3,32	1,09	5,10	17,50	16,00

Bewertung 11/12/13 – Spieler - männlich
--

- pro Halbjahr ein Vierkampf (Ausnahme Kadersportler Fußball)
- Kurs 11 wird mit zwei Notenpunkten besser bewertet als Kurs 12
- Vierkampf besteht aus einer Disziplin aus dem Sprungbereich, aus dem Ausdauerbereich, aus dem Wurfbereich und dem Sprintbereich

	100m	200m	110m Hü	1000m	3000m	Weit	Hoch	Kugel 6,25	Diskus	Speer 800
20	11,3	23,4	17,2	2:44,0	9:36,0	6,16	1,82	11,20	33,40	43,30
19	11,4	23,6	17,3	2:46,0	9:42,0	6,11	1,80	11,10	33,00	43,00
18	11,5	23,8	17,4	2:48,0	9:48,0	6,06	1,78	11,00	32,60	42,50
17	11,6	24,0	17,5	2:50,0	9:55,0	6,01	1,76	10,85	32,10	41,90
16	11,7	24,2	17,7	2:52,5	10:03,0	5,96	1,74	10,70	31,60	41,20
15	12,0	24,6	18,0	2:55,0	10:11,0	5,91	1,72	10,55	31,30	40,50
14	12,2	24,8	18,4	2:58,0	10:20,0	5,85	1,70	10,35	30,50	39,70
13	12,3	25,0	18,8	3:01,2	10:29,0	5,78	1,68	10,15	29,80	38,90
12	12,5	25,2	19,2	3:04,4	10:39,0	5,70	1,66	9,95	29,10	38,00
11	12,6	25,4	19,7	3:07,8	10:50,0	5,61	1,64	9,75	28,30	37,10
10	12,8	25,7	20,2	3:11,3	11:02,0	5,51	1,62	9,50	27,50	36,10
9	13,0	26,0	20,8	3:15,0	11:15,0	5,40	1,60	9,25	26,60	34,90
8	13,1	26,3	21,4	3:18,8	11:29,0	5,28	1,57	8,95	25,60	33,60
7	13,3	26,7	22,0	3:22,7	11:44,0	5,16	1,54	8,65	24,50	32,20
6	13,5	27,1	22,7	3:26,8	12:01,0	5,04	1,51	8,30	23,30	30,70
5	13,7	27,5	23,4	3:31,0	12:20,0	4,90	1,47	7,95	22,00	29,10
4	13,9	27,9	24,1	3:35,5	12:40,0	4,75	1,43	7,55	20,60	27,40
3	14,1	28,3	24,9	3:40,1	13:00,0	4,59	1,39	7,15	19,20	25,60
2	14,3	28,7	25,7	3:44,9	13:21,0	4,42	1,35	6,75	17,80	23,80
1	14,5	29,1	26,5	3:50,0	13:42,0	4,24	1,31	6,35	16,30	22,00

Leichtathletik Spezialsport Prüfungsanforderungen

Handstoppong: + 0,25 Sekunden + Runden zum nächstliegenden Wert (bei Mittelwertigkeit entscheidet der Prüfungsvorsitzende)

weiblich

NP	100	200	400	100H	400H	800	1500	3000	3000G
15	12,45	25,65	57,00	14,75	64,95	02:16	04:45	10:21	15:22
14	12,60	25,85	57,50	14,90	65,45	02:19	04:48	10:26	15:32
13	12,75	26,10	58,05	15,05	66,00	02:21	04:50	10:31	15:41
12	12,85	26,30	58,55	15,20	66,50	02:24	04:52	10:35	15:51
11	12,95	26,55	59,05	15,40	67,05	02:27	04:55	10:40	16:00
10	13,10	26,75	59,60	15,55	67,60	02:30	04:57	10:45	16:10
9	13,20	27,00	60,10	15,70	68,10	02:33	04:59	10:49	16:19
8	13,35	27,20	60,60	15,85	68,65	02:35	05:01	10:54	16:29
7	13,45	27,45	61,10	16,05	69,20	02:38	05:04	10:59	16:38
6	13,55	27,65	61,65	16,20	69,70	02:41	05:06	11:04	16:48
5	13,70	27,90	62,15	16,35	70,25	02:44	05:08	11:08	16:57
4	13,85	28,10	62,65	16,50	70,75	02:47	05:11	11:13	17:07
3	14,00	28,40	63,25	16,70	71,40	02:50	05:13	11:19	17:18
2	14,15	28,70	64,00	16,95	72,15	02:54	05:17	11:25	17:31
1	14,30	29,05	64,70	17,15	72,90	02:58	05:20	11:32	17:45

weiblich

NP	Weit	Hoch	Drei	Stab	Kugel 4kg	Diskus 1kg	Speer 600g	5-Kampf	7-Kampf
15	5,61	1,69	11,48	3,24	12,61	39,24	43,19	4664	3464
14	5,52	1,66	11,33	3,17	12,37	38,29	42,18	4619	3419
13	5,44	1,64	11,19	3,11	12,13	37,34	41,17	4574	3374
12	5,35	1,61	11,04	3,04	11,89	36,39	40,15	4529	3329
11	5,26	1,59	10,89	2,97	11,65	35,44	39,14	4484	3284
10	5,17	1,56	10,74	2,90	11,41	34,49	38,13	4439	3239
9	5,09	1,53	10,59	2,83	11,16	33,54	37,12	4394	3194
8	5,00	1,51	10,45	2,76	10,92	32,59	36,10	4349	3149
7	4,91	1,48	10,30	2,69	10,68	31,64	35,09	4304	3104
6	4,82	1,46	10,15	2,62	10,44	30,69	34,08	4259	3059
5	4,74	1,43	10,00	2,55	10,20	29,75	33,07	4214	3014
4	4,65	1,40	9,85	2,48	9,96	28,80	32,05	4169	2969
3	4,54	1,37	9,68	2,40	9,67	27,66	30,84	4115	2915
2	4,42	1,34	9,47	2,30	9,34	26,33	29,42	4052	2852
1	4,30	1,30	9,26	2,20	9,00	25,00	28,00	3989	2789

Abiturprüfungsanforderungen Spezialsportart Leichtathletik

Handstoppong: + 0,25 Sekunden + Runden zum nächstliegenden Wert (bei Mittelwertigkeit entscheidet der Prüfungsvorsitzende)

männlich

NP	100	200	400	110H	400H	800	1500	3000	5000G
15	11,20	22,70	51,60	15,10	57,35	01:59	04:06	08:51	15:21
14	11,35	23,05	52,30	15,25	58,15	02:01	04:13	09:06	15:29
13	11,45	23,35	53,00	15,40	58,95	02:04	04:20	09:20	15:37
12	11,60	23,70	53,70	15,55	59,80	02:07	04:27	09:35	15:45
11	11,70	24,00	54,40	15,70	60,60	02:09	04:34	09:49	15:53
10	11,85	24,35	55,10	15,85	61,40	02:12	04:41	10:04	16:01
9	11,95	24,70	55,80	16,00	62,20	02:15	04:48	10:18	16:09
8	12,05	25,00	56,50	16,20	63,00	02:17	04:55	10:33	16:17
7	12,20	25,35	57,20	16,35	63,85	02:20	05:02	10:47	16:25
6	12,35	25,65	57,90	16,50	64,65	02:22	05:09	11:02	16:33
5	12,50	26,00	58,60	16,65	65,45	02:25	05:16	11:16	16:41
4	12,65	26,30	59,30	16,80	66,25	02:28	05:23	11:31	16:49
3	12,80	26,70	60,10	17,00	67,25	02:31	05:31	11:48	16:59
2	12,95	27,15	61,10	17,20	68,35	02:35	05:41	12:08	17:10
1	13,15	27,60	62,05	17,45	69,50	02:38	05:50	12:29	17:21

männlich

NP	Weit	Hoch	Drei	Stab	Kugel 6kg	Diskus 1,75kg	Speer 800g	7-Kampf	10- Kampf
15	6,76	1,94	13,94	4,22	15,49	45,13	56,80	4536	6380
14	6,66	1,91	13,74	4,12	15,10	44,04	55,30	4456	6230
13	6,55	1,87	13,55	4,02	14,71	42,95	53,80	4376	6080
12	6,44	1,84	13,35	3,92	14,32	41,86	52,30	4296	5930
11	6,33	1,81	13,15	3,82	13,93	40,77	50,80	4216	5780
10	6,23	1,77	12,95	3,72	13,54	39,68	49,30	4136	5630
9	6,12	1,74	12,75	3,62	13,15	38,59	47,80	4056	5480
8	6,01	1,70	12,56	3,52	12,76	37,50	46,30	3976	5330
7	5,90	1,67	12,36	3,42	12,37	36,41	44,80	3896	5180
6	5,80	1,64	12,16	3,32	11,98	35,32	43,30	3816	5030
5	5,69	1,60	11,96	3,23	11,59	34,23	41,80	3736	4880
4	5,58	1,57	11,76	3,13	11,20	33,14	40,30	3656	4730
3	5,45	1,53	11,53	3,01	10,73	31,83	38,50	3560	4550
2	5,30	1,48	11,25	2,87	10,18	30,30	36,40	3448	4340
1	5,15	1,43	10,97	2,73	9,64	28,78	34,30	3336	4130

Volleyball

Bewertung Klasse 7-10

K la ss e 7	Übung	1	2	3	4	5
	1. oberes Zuspiel (einzeln) 45 sek	20	18	16	13	10
	2. oberes Zuspiel mit Partner (3m Abstand)	30	27	24	20	16
	3. Aufgaben (15x ins offene Feld)	13	11	8	5	2
	4. Spielbewertung (3:3; 4:4) – 25% – visuelle Einschätzung – mannschaftsdienliches Spielen – Positionsverhalten, Zuspiele					

K la ss e 8	Übung	1	2	3	4	5
	1. oberes/unteres Zuspiel mit Partner	40	34	28	22	16
	2. Aufgaben oben/unten, ½ Feld, 15x	13	11	8	5	2
	3. oberes/Unteres Zuspiel ohne Partner im Wechsel (2x Korrektur)	20	18	16	13	10
	4. Spielbewertung – 33%					

K la ss e 9	Übung	1	2	3	4	5
	1. oberes Zuspiel an die Wand – 3m, 2x Korrektur	25	22	19	15	10
	2. Aufgaben oben/unten, ½ Feld, 15x	14	12	10	7	4
	3. oberes/Unteres Zuspiel ohne Partner im Wechsel	24	22	20	17	14
	4. Spielbewertung - positionsbezogen – 50% – visuelle Einschätzung					

K la ss e 1 0	Übung	1	2	3	4	5
	1. oberes/unteres Zuspiel mit Partner (gezwun- gener Wechsel, 2x Korrektur)	40	34	28	22	16
	2. Aufgaben oben/unten: 5x links, 5x rechts, 5x Kreis	14	12	9	7	5
	3. Lehrer stellt auf Position II / IV, lob schlagen hinter die Angriffslinie, 10x	9	7	6	5	4
	4. Spielbewertung – 50% – Spielverhalten – Stellen – mannschaftsdienliches Spielen					

Richtlinien und Bewertungen Kurs 11/12/13

1. Oberes und unteres Zuspiel ohne Partner

- im Basketballkreis (1x Korrektur / Kontrollspiel)

NP	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Anz	29	27	26	24	23	21	20	18	17	15	14	12	11	8	6

2. Oberes und unteres Zuspiel übers Netz mit Partner

- je Spieler sind 2 Korrekturen / Kontrollspiele erlaubt

NP	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Anz	57	53	50	47	43	40	37	33	30	27	23	20	17	13	10

3. Aufgaben

- von einer selbstgewählten, **festen** Position hinter der Grundlinie 15 Zielaufgaben

- davon mindestens 7 Aufgaben von oben

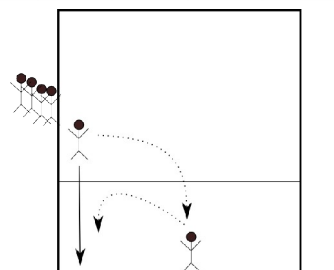
- 5 in die recht Spielfeldhälfte, 5 in die linke Spielfeldhälfte, 5 in den Basketballkreis (Ansage)

NP	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Anz	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

4. Zielannahmen

- Spieler steht außerhalb des Basketballkreises
- Ball wird über das Netz im hohen Bogen in den Basketballkreis **geworfen**
- Spieler erläuft sich den Ball und spielt 10x zur Position III = 2 Punkte
- gelingt die Zielannahme, so dass die III den Ball gerade so gespielt werden kann und waren die wesentlichen Technikmerkmale des Pritschens oder Baggerns vorhanden = 1 Punkt
- regel- und technikwidriges Spiel = 0 Punkte

NP	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Anz	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	4



5. Zuspiel und Angriff im Komplex

- Zuspiel 5x
 - Ball gespielt, so dass ein gesprungener Angriffsschlag ausgeführt werden kann = 2 Punkte
 - Ball gespielt, so dass er über das Netz gespielt werden kann = 1 Punkt
- Angriff 5x:
 - gesprungener Angriffsschlag, erfolgreich abgeschlossen = 2 Punkte
 - gesprungener Angriffsschlag (gute Technik), regelwidrig abgeschlossen = 1 Punkt
 - geschlagener Lob aus dem Stand, erfolgreich abgeschlossen = 1 Punkt

NP	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Anz	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	4

6. Bankwechsellauf

- 1 Minute
- 1m Abstand Bank – Seitenlinie

NP	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
M	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8
W	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6

7. Seilspringen (60 sek)

NP	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Anz	155	150	145	137	130	123	117	110	104	97	90	84	77	70	60

Tischtennis

Schmetterschlag / Endschlag:

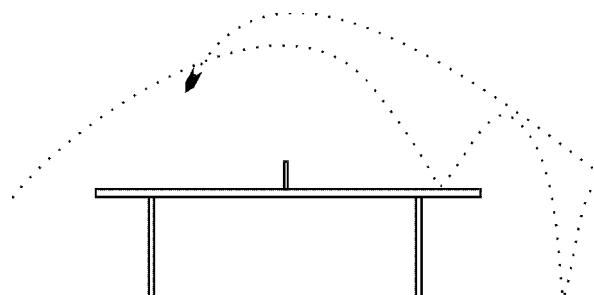
Der Schüler führt Schmetterschläge mit höchstmöglicher Geschwindigkeit auf Zielfelder durch. Als Zielfeld wird ein Viertel der Platte mit Zeitungspapier ausgelegt. Der Schüler steht hinter der Platte und läßt einen Ball aus Schulterhöhe auf die Platte fallen. Den zurück springenden Ball schlägt er dann in das Zielfeld.

- | | | |
|-------------------------------|---|-----------------|
| 12 Vorhand – Schmetterschläge | ➔ Treffer auf die Zeitung | 12 |
| 3 Punkte für die Technik | ➔ Ball wird im höchsten Punkt getroffen | 1 |
| | ➔ seitliche Stellung zur Schlagrichtung | 1 |
| | ➔ Schlagbewegung (nach vorn oder nach vorn unten) | <u>1</u> |

Note	1	2	3	4	5
Punkte	13	11	8	6	4

Ballonschlag:

Der Schüler soll den Ballonschlag in das Zielfeld durchführen. Zielfeld ist die hintere Plattenhälfte (die vordere Hälfte kann mit Zeitungspapier ausgelegt werden). Der Schüler schlägt den vom Hallenboden abspringenden Ball mit der Technik des Ballonschlages in das Zielfeld. Von dort springt



der Ball auf den Hallenboden und wird von einem zweiten Schüler wiederum mit dem Ballonschlag in das Zielfeld geschlagen. Freigestellt ist ob der Schüler Vorhand oder Rückhand verwendet.

- | | | |
|--------------------------|--|-----------------|
| 12 Ballonschläge | ➔ Treffer in das Zielfeld | 12 |
| 3 Punkte für die Technik | ➔ Ganzkörperbewegung (halbe Kniebeuge) | 1 |
| | ➔ hohe Flugbahn | 1 |
| | ➔ Schlagbewegung von unten nach oben (offenes Schlägerblatt) | <u>1</u> |

Note	1	2	3	4	5
Punkte	13	11	8	6	4

Konter gegen aufgestellte Platte:

Der Schüler spielt in 30 Sekunden den VH oder RH Konter gegen eine aufgestellte Plattenhälfte. Das Netz ist mit aufgebaut. Hinter dem Netz ist das vordere Drittel der Platte mit Zeitung abgedeckt.

Note	1	2	3	4	5
Punkte	50	40	30	20	10

Vorhand / Rückhand- Konterspiel:

Der Schüler soll das Konterspiel im strengen Wechsel (Vorhand / Rückhand) durchführen.

Variante I : Ein ausgewählter Schüler oder der Lehrer spielt dem Schüler im Wechsel die Vorhand und die Rückhand an.

Variante II : Zwei Schüler spielen im Wechsel Vorhand und Rückhand. Das bedeutet, ein Schüler spielt immer parallel, der andere immer diagonal. Es sollte dann gewechselt werden.

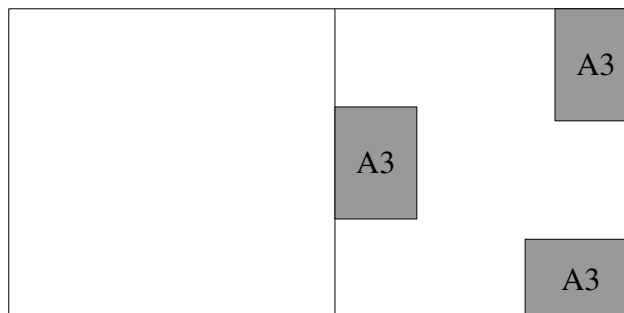
Bewertet wird die Technik (subjektiv).

Merkmal	starke Ausprägung (3 BE)	durchschnittliche Ausprägung (2 BE)	schwache Ausprägung (1 BE)	Merkmal nicht vorhanden (0 BE)
Ball wird im Spiel gehalten	☐	☐	☐	☐
strenger Wechsel von VH und RH	☐	☐	☐	☐
Ball wird flach gespielt	☐	☐	☐	☐
Beinarbeit (Stellung zum Ball)	☐	☐	☐	☐
Zielgenauigkeit (diagonal / parallel)	☐	☐	☐	☐

Angaben:

Der Schüler absolviert 15 Angaben auf die vorgegebenen Zielfelder (A3). Er hat die freie Wahl, muss aber die Zielfelder ansagen. Die Angaben müssen regelgerecht (angeworfener Ball, hinter der Platte) geschlagen werden.

Note	1	2	3	4	5
Punkte	13	11	8	6	4



Foreign Games

Die Schüler sollen eine Sportart aus der Reihe der Foreign games in Theorie und Praxis vorstellen (z. B. Hackysack, Unihoc, Ultimate Frisbee, Tschoukball, Rugby, Flagfootball, Indica, Badminton, Artistik ...)

Inhalt:

- Überblick über die Entstehung, Verbreitung, Spielweisen, Spielregeln und Techniken
- Handout entwerfen
- 30 min praktische Vorstellung
 - spielartbezogenen Erwärmung
 - kurzen Übungsformen und einem Wettkampf

Bewertungskriterien:

- sinnvolle Kombination von Theorie und Praxis
- Vollständigkeit (Spielregeln und deren Umsetzung bzw. variable Handhabung, Techniken, Spielweisen, geschichtlicher Abriss)
- Gestaltung des Handouts
- Praxisteil: spielspezifische Erwärmung, sinnvolle Übungsformen, Wettkampfspiel

Theorie- und Praxisteil und Ausfertigung des Handouts ergeben zu je einem Drittel eine Gesamtnote

Ultimate Frisbee

1. Zuspiel mit Partner

- Partner ca. 15m entfernt.
- 10 mal Werfen, 10 mal Fangen (maximal ein Schritt erlaubt)
 - Wurf: 0 Punkte bei nicht zu fangen, 1 Punkt zu fangen, 2 Punkte bei Fangen ohne Schritt
 - Fang: 0 Punkte bei nicht gefangen, 1 Punkt beidhändig, 2 Punkte einhändig gefangen

Noten	1	2	3	4	5	6
Punkte	38	32	24	16	8	sonst

2. Demonstration eines zweier beliebiger Trickwürfe (jeweils zwei Versuche, selbst fangen)

Kreativität, Gefangen, Ausführung (Höhe, Flugbahn...)

3. Spielbewertung

Badminton

1. Treibbälle

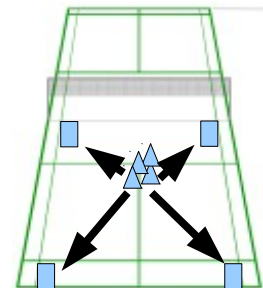
- paarweise versuchen zwei Spieler so viele Zuspiele wie möglich zu schaffen
- 30 sek Zeit
- Abstand zum Netz beliebig
- fällt der Ball herunter, wird er wieder aufgehoben und weitergezählt
- nur ein Ball darf verwendet werden (kein zweiter in der Hand)

Noten	1	2	3	4	5	6
Punkte	50	40	30	20	10	sonst

2. Sternenlauf

- in den vier Ecken des Feldes liegen A4 Blätter
- in der Mitte des Feldes stehen 8 Bälle
- Ziel ist es so schnell wie möglich auf jede Zeitung 2 Bälle zu stellen
- es darf immer nur ein Ball getragen werden
- die Bälle müssen stehen bleiben

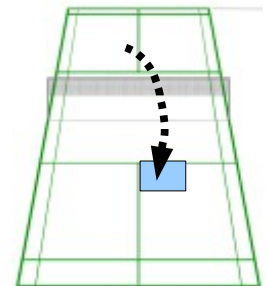
Noten	1	2	3	4	5	6
Punkte	28 sek	30 sek	32 sek	36 sek	40 sek	sonst



3. Angaben

- 20 Angaben auf eine A2 Zeitung platzieren
- jeder direkte Treffer ist ein Punkt

Noten	1	2	3	4	5	6
Punkte	14	11	8	6	3	sonst



3. LLKK

- mit einem Partner oder dem Lehrer auf dem Halbfeld
- Schlagfolge Lang – Lang – Kurz – Kurz
- Bewertung nach subjektiver Einschätzung (Rhythmus eingehalten, saubere Technik, Laufarbeit...)

3. Spielbewertung

(Vorschlag: Kaiserturnier)

Unihockey

1. Penalty (Schüsse aus 7m Entfernung aufs leere Tor)

	<i>Klasse</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
6 Schuss	5+6	6	5	3	2	1
8 Schuss	7+8	8	7	5	4	2
10 Schuss	9+10	10	8	7	5	3

2. Komplexübung Geschicklichkeit

- Klasse 5 und 6

<i>Punkt / Übung</i>	<i>6</i>	<i>5</i>	<i>4</i>	<i>3</i>	<i>2</i>	<i>1</i>
1. Jonglieren	11	9	7	5	3	1
2. Schlagschüsse (min. 3m gegen umgelegte Bank, im Wechsel VH + RH, 1 min, 2 Versuche)	19	17	15	11	8	5
3. Ballheben (3m in quergelegtes Kastenteil, 5 Versuche)			4	3	2	1
4. Genauigkeit (4m gegen Medball schlenzen, 6 Versuche)	6	5	4	3	2	1
Gesamtnote	1	2	3	4	5	6
	20	17	14	11	6	< 6

- Klasse 9 und 10
- Die Komplexübung ist in der nebenstehenden Abbildung.
- Die Bewertungsmaßstäbe sind noch nicht erarbeitet.

3. Spielfähigkeit (50% der Sportartennote)

- Pässe (mannschaftsdienlich, Überblick)
- Torschüsse (Genauigkeit, Sinn)
- Fouls (körperlos, Regeln)
- 1:1 Verhalten (Umspiel-Versuche, Verteidigungshaltung)

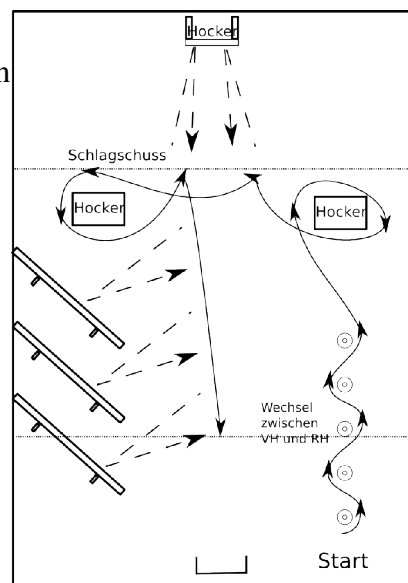
Alternativ

4. Slalomdribbling

- 6 Male (2,50m voneinander entfernt)
- Das erste Mal steht am Start und wird nicht mitgezählt.
- Handwechsel ist zu beachten.
- 30 Sek
- Jungen: 31, 28, 25, 21 Mädchen: 29, 26, 23, 20

5. Liniendribbling

- zwischen 2 Vb linien (6m)- Nachstellschritte gekoppelt mit Ballführg (Ball auf Linie)
- Wechsel zwischen Vor-u.Rückhand
- Jungen: 27, 24, 21, 18 Mädchen: 25, 22, 19, 17



Komplexübung 9,10 (noch ohne Bewertungsskalen)

Notizen