

	5		6					
1	BF 3.1 (12 Std.) UV 5.3	BF 4.1 (14 Std.) UV 5.1	BF 1.1 (8 Std.)	UV 6.11				
2			BF 1.2 (8 Std.)					
3			UV 6.12					
4			BF 6.2 (8 Std.) UV 6.14	BF 4.2 (10 Std.) UV 5.2	BF 8.1 (16 Std.) UV 6.13	BF 9.1 (9 Std.) UV 6.18		
5								
6								
7								
8	BF 5.1 (14 Std.) UV 5.5	BF 4.3 (10 Std.) UV 5.4	Freiraum (11 Std.)					
9								
10	Freiraum (14 Std.)	Freiraum (6 Std.)	Freiraum (11 Std.)					
11								
12								
13								
14	BF 6.1 (10 Std.) UV 5.6	BF 4.4 (14 Std.) UV 5.7	BF 3.2 (11 Std.) UV 6.16					
15			BF 1.3 (10 Std.) UV 6.15					
16			BF 2.1 (12 Std.) UV 5.8	BF 4.5 (12 Std.) UV 5.10	BF 5.2 (10 Std.) UV 6.17			
17					BF 7.2 (10 Std.) UV 6.19			
18					BF 7.1 (12 Std.) UV 5.9	Freiraum (14 Std.)	Freiraum (19 Std.)	
19								
20	Freiraum (6 Std.)							
21								
22	Freiraum (14 Std.)							
23								
24	Freiraum (6 Std.)							
25								
26	Freiraum (6 Std.)							
27								
28	Freiraum (6 Std.)							
29								
30	Freiraum (6 Std.)							
31								
32	Freiraum (6 Std.)							
33								
34	Freiraum (6 Std.)							
35								
36	Freiraum (6 Std.)							
37								
38	Freiraum (6 Std.)							
39								
40	Freiraum (6 Std.)							
41								
Wochen- stunden	4		3					
Std / Freiraum	160 Std / Freiraum 40 Std		120 Std / Freiraum 30 Std					
			Ergänzungsstunde					

Jahrgang 5

- 5.1 Vom Bremsklotz zum Torpedo - Vom richtigen Gleiten zum Erlernen und Verfeinern der Kraulschwimmtechnik
- 5.2 Einführung in herausfordernde Sprungsituationen zur Vorbereitung auf den Startsprung zur Entwicklung und Förderung der Bewegungskompetenz in sportspezifischen Handlungssituationen
- 5.3 Höher, schneller, weiter - Kennenlernen und Erproben grundlegender leichtathletischer Lauf-, Wurf- und Sprungdisziplinen in Spiel- und normierten Wettkampfsituationen
- 5.4 Ins Wasser springen wie ein Delfin - Variationsreiche Sprünge und Erlernen einer Startsprungtechnik
- 5.5 Bodenturnen - Einführung in elementare turnerische Bewegungen am Boden in einzelnen und komplexen Wagnis- und Verantwortungssituationen
- 5.6 Rope skipping - einfache technisch-koordinative Grundformen für eine ästhetisch-gestalterische Präsentation nutzen
- 5.7 Es geht abwärts - Erlernen der richtigen Technik zum Strecken- und Tieftauchen
- 5.8 Systematisch und strukturiert Spielen lernen - Kleine Spiele unter ausgewählten Zielsetzungen, unter unterschiedlichen Voraussetzungen und Rahmenbedingungen spielen und gestalten
- 5.9 Verschiedene Bälle, viele Möglichkeiten! Allgemeine Spielfähigkeit sportspielübergreifend erlernen und anwenden
- 5.10 Schwimmabzeichen - Anwendung der kennengelernten Schwimmfertigkeiten inklusive Transporttechniken zur Ablegung des individuell nächsthöheren Schwimmabzeichens

Jahrgang 6

- 6.11 Warm up für alle - Erarbeitung und Anwendung der grundlegenden Prinzipien des Aufwärmens als gezielte Maßnahme der Verletzungsprophylaxe
- 6.12 Wie fit bin ich? - Die sportliche Leistung in konditionellen Belastungssituationen benennen und verstehen
- 6.13 Es wird kalt - Wahrnehmung, Erarbeitung und Weiterentwicklung bewegungstechnischer Grundlagen des Eislaufens zur Förderung einer sicheren Fortbewegung auf dem Eis
- 6.14 Gemeinsam Musik und Rhythmus in Bewegung umsetzen zum Beispiel Stomp
- 6.15 Gesund und fit, statt faul und träge – Trainieren und Erbringen einer aeroben Ausdauerleistungsfähigkeit im Laufen sowie im Schwimmen unter besonderer Berücksichtigung gesundheitlichen Nutzens und Risikos des Ausdauersports.
- 6.16 Querfeldein über Stock und Stein – Konzeption und Erprobung eines alternativen sowie normativen Dreikampfes (Laufen, Springen, Werfen) zur Einübung eines grundlegenden Wettkampfverhaltens mittels spielerischer Wettkampfform
- 6.17 Schwingen, Stützen und Springen - an unterschiedlichen Turngeräten sicher Turnen
- 6.18 Nach Regeln fair kämpfen - Spielerische Heranführung an den Zweikampf unter besonderer Berücksichtigung erarbeiteter Regeln
- 6.19 Den Ball im Spiel halten - Grundlegende Vorhand-Techniken im Badminton erlernen