



Kursentwurf Q2 – 2025/2026

1. Halbjahr: Herr Preuninger – Bewegungsfeld A: „Leichtathletik“

Leitidee:

Neben einer Einführung in gängige Disziplinen der Leichtathletik liegt der zweite Schwerpunkt des Kurses darin, die individuelle Fitness zu verbessern. Deswegen werden nicht nur die leichtathletischen Disziplinen in Theorie und Praxis behandelt, sondern auch die körperliche Leistungsfähigkeit in Bezug auf Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit, die funktionale Beweglichkeit, die Fähigkeit der Bewegungskoordination sowie eine gezielte Ernährung und eine gesunde Lebensführung in den Blick genommen.

Inhalte:

- Einführung und Verbesserung der Grundtechniken in der Leichtathletik (Leistung)
- Verbesserung der individuellen Ausdauerleistungsfähigkeit (z.B. Orientierungslauf)
- Verbesserung der individuellen sportmotorischen Fähigkeiten (Kraft, Beweglichkeit)
- Koordination, z.B. gymnastische Übungen
- Trainingsmethoden und bewusste Ernährung

Leistungsbewertung:

- Unter Berücksichtigung der einheitlichen Prüfungsanforderungen für die Oberstufe erfolgt eine sportpraktische Überprüfung im Vierkampf und einem Ausdauerlauf (z.B. Orientierungslauf).
- Eine technische Disziplin muss unter standardisierten sportartspezifischen Gesichtspunkten der Leichtathletik theoretisch als auch praktisch präsentiert werden.
- Unter kooperativen Gesichtspunkten muss ein Wettkampf entwickelt werden.
- Übernahme von Präsentationen (Trainingsmethoden, gesunde Ernährung, Planung und Durchführung von Praxiseinheiten, z.B. Erwärmung, Demonstrationen, Lernstraßen, etc.)



Kursentwurf Q2 – 2025/2026

2. Halbjahr: Herr Preuninger: – Bewegungsfeld B: „Badminton“

Leitidee:

Erlernen und Verbessern der Spielfähigkeit im Badminton (Einzel- und ggf. Doppelspiel). Dazu werden die spezifischen Techniken und Taktiken spielnah geübt, um das Handlungsrepertoire und die Handlungsfähigkeit im Spiel kontinuierlich zu verbessern.

Inhalte:

- Einführung und Verbesserung der zentralen Schlagtechniken und der Lauftechnik
- Auseinandersetzung mit dem Regelwerk und die spieltaktischen Grundlagen
- Partnerbeobachtung und Fehleranalyse

Leistungsbewertung:

- Demonstration zentraler Schlagtechniken und ausgewählter Schlagkombinationen sowie einer aktionsschnellen Beinarbeit
- Variable Spielgestaltung im Einzel- und ggf. Doppelspiel
- Kenntnisse des Regelwerks, der Bewegungsanalyse und der Partnerbeobachtung

Kompetenzverteilung: vgl. Übersicht: KC Oberstufe



Leitidee:

Vom Federball- zum Badmintonspiel.

Erlernen und Verbessern der Spielfähigkeit im Badminton (Einzel- und Doppelspiel). Dazu werden die spezifischen Techniken und Taktiken spielnah geübt, um das Handlungsrepertoire und die Handlungsfähigkeit im Spiel kontinuierlich zu verbessern.

Inhalte:

- Einführung und Verbesserung der wichtigsten Badminton-Schlagtechniken (Aufschlagvarianten, Clear, Drop, Smash, Stopp usw.)
- Auseinandersetzung mit dem Regelwerk im Einzel- und Doppelspiel
- Erarbeitung spieltaktischer Grundlagen
- Partnerbeobachtung und Fehleranalyse
- Ggf. Planung und Durchführung eines Kursturniers

Leistungsbewertung:

- Ggf. Übernahme eines Aufwärmprogramms
- Technikprüfung I (Spielnaher Komplexübung zu Aufschlag, Clear, Drop)
- Ggf. Technikprüfung II (Spielnaher Komplexübung zu Smash, Abwehr)
- Spielnote: basierend auf variabler Spielgestaltung und Demonstration situationsangemessener Technik- und Taktikentscheidungen im 1:1 sowie Anwendung des Regelwerks

Bemerkung:

Es muss mitgebracht werden

- Eine eigene Ballrolle (Härte Medium/blau) Kosten ca. 12€/6Bälle.

Dringend empfohlen:

- Ein eigener Schläger (Kosten eines Vorjahresmodells ca. 20-30€ in gängigen Sportgeschäften oder im Internet)

Kompetenzverteilung:

vgl. Übersicht: KC Oberstufe



Leitidee:

Vom Ringen und Raufen zum Judo.

Erarbeitung grundlegender judospezifischer Techniken im Boden- und Standkampf.

Inhaltlicher Bereich vom 9. – 7. Kyo (Anfänger Weißgurt bis Gelbgurt) sowie Etikette und Verhalten in einem verletzungsfrei geführten Zweikampf.

Inhalte:

- Kampfsituationen (Fairer Zweikampf)
- Erarbeitung spezifischer Kräftigungs- und Dehnübungen
- Falltechniken (verletzungsfrei Üben und Kämpfen)
- Techniken des Bodenkampfes (Halten, Befreien, Sichern)
- Wurftechniken (Fegetechniken, Hüftwürfe, Schulterwürfe)

Leistungsbewertung:

- Übernahme einer Einheit zum Aufwärmen und Kräftigen
- Technikprüfung I (Falltechniken, 3 Würfe, eine einfache Komplexübung)
- *je nach Kursumfang ggf. Technikprüfung II (erweiterte Falltechniken, 3 weitere Würfe, einen in Links- bzw. Rechtsauslage, umfangreichere Komplexübung)*

Bemerkung:

Der Kurs ist geeignet für Anfänger. Es sind keine Vorerfahrungen notwendig. Einzige Bedingung: Judo ist eine Kontaktsportart, Anfassen gehört also dazu. **Körperhygiene, kurze Fingernägel und kein Schmuck!!!** Ebenfalls dürft ihr euch nicht davor scheuen auch mit dem jeweils anderen Geschlecht in Übungssituationen gemeinsam zu arbeiten.

Es muss mitgebracht werden

- Ein eigener Judo- oder ggf. auch anderer Kampfanzug, bestehend aus Hose, Jacke und Gürtel (Farbe egal). Kosten neu ca. 30€. Es lohnt sich nach einem gebrauchten Anzug zu suchen.

Dringend empfohlen:

- Stoppersocken. Da Sportschuhe nicht gestattet sind bieten sich Stoppersocken bei der Neigung zu kalten Füßen an. Judo wird normalerweise Barfuß auf Matten ausgeführt.

Kompetenzverteilung:

vgl. Übersicht: KC Oberstufe

Kursentwurf Q2 – 2025 / 2026 2. Halbjahr

Kursthema: **Kämpfen**
Bewegungsfeld: **A) Individualsportarten**
KurslehrerIn: **Herr Matthes**

Leitidee:

Wir kämpfen miteinander! Sicherheit und gegenseitiger Respekt stehen dabei im Vordergrund.

Wir wollen verschiedene Kampfsysteme kennenlernen, statt uns nur einem intensiv widmen.

Kämpfen heißt auch gegen sich selbst antreten, z.B. in gemeinsamen Erwärmungen, deren Intensität jeder selbst bestimmen kann.

Inhalte:

- kleine Kampfspiele zu Beginn
- weiche Kampfsysteme (z.B. Judo),
- Kontersportarten (z.B. Kung Fu)
- ggf. harte Systeme (z.B. Escrima/Arnis – Stockkampf)
- Einführung in Selbstverteidigung durch Experten (Polizei oder Krav Maga)
- wenn SuS Erfahrung in weiteren Sportarten haben, können diese auch ausprobiert werden

Leistungsbewertung:

Erfolgt nicht durch eine Leistungsüberprüfung. Statt dessen wird mit Schwerpunkt auf die Prozessorientierung während der Teileinheiten bewertet:

- Technikumsetzung
- Bodenkampf mit selbst aufgestellten Regeln
- Effektivität
- konditionelle Fähigkeiten fließen teils mit in die Bewertung ein
- ggf. Übernahme von Stundensequenzen (z.B. Erwärmungs- oder Kämpfteil)

Bemerkungen:

Kompetenzverteilung:

vgl. Übersicht: KC Oberstufe

Kursentwurf Q2 – 2025 / 2026 1. Halbjahr

Kursthema: **Rückschlagspiele: Volleyball**

Bewegungsfeld: **B) Teamsportarten**

KurslehrerIn: **Herr Matthes**

Leitidee:

Wir werden uns spielerisch zunächst mit der Grundidee und Technik und Taktik der Spiele beschäftigen, so dass es von Anfang an kein „Herumstehen“ geben wird. Die Bewegung mit und ohne Sportgerät wird gleichermaßen geschult. Ebenfalls werden Grundtechniken der Sportarten und die verschiedenen Angriffstechniken und –Möglichkeiten erarbeitet. Als besondere Schwierigkeit wird immer wieder die Antizipation, also die Bewegung zum Ball (zu dicht dran, zu weit weg) thematisiert.

Inhalte:

- Beherrschen der Grundtechniken
- Beherrschen der Grundbewegungen
- Lernen der grundsätzlichen Spielregeln
- Umsetzen der taktischen Spielidee
- Förderung des Miteinanders
- Selbstständige Erwärmungs-Anleitung
- Vom kleinen zum großen Feldspiel
- Unterschiedliche Spielformen

Leistungsbewertung:

- Umsetzung der Technik
- Selbstständigkeit in Übungsphasen
- Fähigkeiten/Kompetenzen in oben genannten Aspekten
- Verständnis der Spielidee
- Spielfähigkeit
- Verständnis der sozialen Spielidee
- Prozessorientierung

Bemerkungen:

Kompetenzverteilung:

vgl. Übersicht: KC Oberstufe

Kursentwurf Q2

Schuljahr 2025/26

Halbjahr

Kursthema: Schlägerspiele

Bewegungsfeld: B

Kurslehrer: Wirth

Leitidee: Eine Einführung in die Sportarten (Kleinfeld-)Tennis und eine Vertiefung in Tischtennis

Inhalte: Erlern werden sollen die Grundschnläge im Tennis sowie die wichtigsten Schnläge im Tischtennis, wozu die Angabe, der Vorhand Topspin und das Schupfen gehören, zudem das Regelwerk bzw. die Zählweisen in beiden Rückschlagspielen

Leistungsbewertung: Es erfolgt jeweils eine Überprüfung der Techniken in beiden Sportarten sowie eine Überprüfung der Spielfähigkeit in Form von kleinen Kursturnieren.

Kompetenzverteilung:

vgl. Übersicht: KC Oberstufe

Kursentwurf Q2

Schuljahr 2025/26

Halbjahr

Kursthema: Turnen und Bewegungskünste

Bewegungsfeld: A

Kurslehrer: Wirth

Leitidee: Mit dem Einstieg in die Bodenakrobatik sollen Grundlagen für Elemente aus dem turnerischen Bereich geschaffen werden. Zudem werden Bewegungskünste wie Balancieren (Slack-Line) oder Jonglage (mit drei Bällen) eingeführt. Im zweiten Teil des Halbjahres wenden wir uns dem klassischen Turnen am Boden und an Geräten zu, wobei aus dem Erlernten von verschiedenen Elementen Kuren gestaltet werden sollen.

Inhalte: Training konditioneller und koordinativer Fähigkeiten als Grundlage für Bewegungskünste

Leistungsbewertung: Bewertung einer Gruppenchoreographie in Bodenakrobatik.
Bewertung zweier turnerischer Kuren an verschiedenen Geräten

Kompetenzverteilung:

vgl. Übersicht: KC Oberstufe

Kursentwurf Q2 – 2025 / 2026 1. Halbjahr

Kursthema: **Turnen und Bewegungskünste**

Bewegungsfeld: **A) Individualsportarten**

KurslehrerIn: **Frau Stuckmeier**

Leitidee:

In einer ersten Einheit Bodenakrobatik werden die Grundlagen für die späteren Elemente an den Turngeräten geschaffen werden.

Der zweite Teil des Halbjahres beschäftigt sich mit dem Erlernen einzelner Elemente und dem Verbinden der Einzelelemente zu einer Kür am Boden und an anderen Geräten.

Inhalte:

Training konditioneller und koordinativer Fähigkeiten als Grundlage für das Turnen,
statische und dynamische Einzel- und Gruppenakrobatik,
Anwenden von Helfergriffen,
Turnen an Geräten

Leistungsbewertung:

Bewertung einer Gruppenchoreographie in der Bodenakrobatik,
Bewertung von zwei Kürübungen an unterschiedlichen Geräten

Bemerkungen:

Kompetenzverteilung:

vgl. Übersicht: KC Oberstufe

Kursentwurf Q2 – 2025 / 2026 2. Halbjahr

Kursthema: **Rückschlagspiele: Volleyball**

Bewegungsfeld: **B) Teamsportarten**

KurslehrerIn: **Frau Stuckmeier**

Leitidee:

Wir werden uns spielerisch zunächst mit der Grundidee und Technik und Taktik der Spiele beschäftigen, so dass es von Anfang an kein „Herumstehen“ geben wird. Die Bewegung mit und ohne Ball wird gleichermaßen geschult. Ebenfalls werden Grundtechniken der Sportarten und die verschiedenen Angriffstechniken und –Möglichkeiten erarbeitet. Als besondere Schwierigkeit wird immer wieder die Antizipation, also die Bewegung zum Ball (zu dicht dran, zu weit weg) thematisiert.

Inhalte:

- Beherrschen der Grundtechniken
- Beherrschen der Grundbewegungen
- Lernen der grundsätzlichen Spielregeln
- Umsetzen der taktischen Spielidee
- Förderung des Miteinanders
- Selbstständige Erwärmungs-Anleitung
- Vom kleinen zum großen Feldspiel
- Unterschiedliche Spielformen

Leistungsbewertung:

- Umsetzung der Technik
- Selbstständigkeit in Übungsphasen
- Fähigkeiten/Kompetenzen in oben genannten Aspekten
- Verständnis der Spielidee
- Verständnis der sozialen Spielidee/des Miteinanders

Bemerkungen:

Kompetenzverteilung:

vgl. Übersicht: KC Oberstufe