



Übersicht: Unterrichtsinhalte im Fach Sport in der Unter- und Mittelstufe am Gymnasium Rahlstedt

Sportart (Bewegungsfelder)	Klasse 5 (3 Std.)	Klasse 6 (3 Std.)	Klasse 7 (3 Std.)	Klasse 8 (2 Std.)	Klasse 9 (3 Std.)	Klasse 10 (2 Std.)
Leichtathletik (Laufen, Springen und Werfen) <ul style="list-style-type: none"> • Sprint • Langstrecke • Ballwurf • Kugelstoß • Weitsprung / Dreisprung ab Kl. 9 • Staffel 	50m 800m / 1000m 80g / Absprungzone 8 x 50m	50m 800m / 1000m 80g / 200g / Absprungzone 8 x 50m	75m 800m / 1000m 200g / Absprungbalken 4 x 75m	75m 800m / 1000m 200g / Absprungbalken 4 x 75m	100m 1000m / 1500m (Optional Schleuderball) 3kg / 4kg Absprungbalken 4 x 100m	100m 1000m / 1500m (Optional Schleuderball) 4kg / 5kg Absprungbalken 4 x 100m
Gerätturnen (Bewegen an und von Geräten)	min. 2 Geräte	min. 2 Geräte	min. 2 Geräte	min. 1 Gerät	Le Parkour oder Gerätturnen	
Ballspiele (Spielen)	Handball Ballschule zur Treff- und Zielgenauigkeit	Fußball	Basketball	Tischtennis / Badminton	Volleyball	freie Wahl
					Ultimate Frisbee (als Vorbereitung auf das Abschlussturnier parallel zu den BJS)	
Bewegungsgestaltung (Tanzen, Inszenieren und Präsentieren)	z.B.: Akrobatik, Hip Hop, Aerobic, Step Aerobic, Rope Skipping, Rhythmische Sportgymnastik, Jonglage, etc.					
Fitness – Eigengewichtstraining (Anspannen, Entspannen und Kräftigen)	am Schuljahresanfang → sportmotorischer Basistest	am Schuljahresende → sportmotorischer Basistest	z.B.: Rope Skipping, Benutzung des Fitnessraumes, Zirkeltraining, etc.			
Sonstige <ul style="list-style-type: none"> • Gleiten, Fahren, Rollen • Kämpfen und Verteidigen • Individualsportarten • Mannschaftsspiele • kleine Spiele • Trendsportarten 	z.B.: Tischtennis, Hockey, Floorball, Flagfootball, Inlineskaten, etc.					