



## 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.)
<b>Leichtathletik</b> (Laufen, Springen und Werfen) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprint</li> <li>• Langstrecke</li> <li>• Ballwurf</li> <li>• Kugelstoß</li> <li>• Weitsprung / Dreisprung ab Kl. 9</li> <li>• Staffel</li> </ul>	50m 800m / 1000m 80g / Absprunzone 8 x 50m	50m 800m / 1000m 80g / 200g / Absprunzone 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
<b>Gerätturnen</b> (Bewegen an und von Geräten)	min. 2 Geräte	min. 2 Geräte	min. 2 Geräte	min. 1 Gerät	Le Parkour oder Gerätturnen	
<b>Ballspiele</b> (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)	
<b>Bewegungsgestaltung</b> (Tanzen, Inszenieren und Präsentieren)	z.B.: Akrobatik, Hip Hop, Aerobic, Step Aerobic, Rope Skipping, Rhythmische Sportgymnastik, Jonglage, etc.					
<b>Fitness – Eigengewichtstraining</b> (Anspannen, Entspannen und Kräftigen)	am Schuljahresanfang → sportmotorischer Basistest	am Schuljahresende → sportmotorischer Basistest	z.B.: Rope Skipping, Benutzung des Fitnessraumes, Zirkeltraining, etc.			
<b>Sonstige</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gleiten, Fahren, Rollen</li> <li>• Kämpfen und Verteidigen</li> <li>• Individualsportarten</li> <li>• Mannschaftsspiele</li> <li>• kleine Spiele</li> <li>• Trendsportarten</li> </ul>	z.B.: Tischtennis, Hockey, Floorball, Flagfootball, Inlineskaten, etc.					