Fachschaft Sport

Bergstr. 26
28 832 Achim
Tel.: 04202 / 96940
Fax: 04202 / 96980
E-Mail: sven.janzen@cato-achim.de

Kriterien für die Leistungsbewertung in der Oberstufe im Fach Sport am

Cato Bontjes van Beek-Gymnasium in Achim

(Stand Dezember 2016)

Die folgenden Kriterien für die Leistungsbewertung wurden am 05.12.2016 von der Fachkonferenz Sport einstimmig verabschiedet. Sie gelten bis auf Weiteres.

Inhalt

1. Allgemeines zur Leistungsfeststellung und Leistungsbewertung im Fach Sport 3
2. Regelung bei Versäumnis/Entschuldigung und formale Aspekte in der Oberstufe 4
2.1 Formale Aspekte: 4
2.2 Regelungen bei Beurlaubung, Verspätung und Fehlen 4
3. Beurteilungsbereiche in der Oberstufe 5
3.1 Sportmotorische und konditionelle Leistungen, Bewegungskönnen 5
3.1.1 Demonstrationen: 5
3.1.2 Motorische Tests: 5
3.2 Weitere fachliche Leistungen 5
3.2.1 Beiträge zur Unterrichtsgestaltung: 5
3.2.2 Beiträge in Unterrichtsgesprächen: 6
4. Leistungsfeststellung und Leistungsbewertung in den Oberstufen-Sportkursen 6
4.1 Fitness 7
4.2 Turnen/Akrobatik/Bewegungskünste 8
4.3 Kämpfen 13
4.4 Laufen, Springen; Werfen 14
4.5 Rudern im Einer 17
4.6 Rudern im Vierer mit Steuermann 20
4.7 Rhythmische Gymnastik mit und ohne Gerät 22
4.8 Gleiten auf Schnee/Skifahren 24
4.9 Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen (Wasserball) 25
4.10 Tänzerische Bewegung 28
4.11 Zielschuss-Spiele: Basketball, Fußball, Handball, Basketball, Floorball usw 30
4.12 Ein- und Mehrkontakt Rückschlagspiele: Volleyball, Badminton, Tischtennis, Tennis 32
5. Anhang 36
5.1 Obersberger Fitnesstest 36

1. Allgemeines zur Leistungsfeststellung und Leistungsbewertung im Fach Sport

An unserer Schule findet ein mehrperspektivischer Sportunterricht statt, in dem die Schülerleistung in einem mehrdimensionalen Ansatz bewertet wird. Im Vordergrund stehen hierbei eine gerechte Bewertung der Leistung und eine gerechte Leistungsfeststellung. Hierbei geht es um eine möglichst exakte Erfassung einer erbrachten Leistung. Die Leistungsmessung kann nach quantitativen und / oder qualitativen Maßstäben erfolgen. Sie sollte sich an den Exaktheitskriterien der Objektivität, Reliabilität und Validität orientieren.
Die Grundsätze der Leistungsbewertung am *CATO* ergeben sich aus den entsprechenden Vorgaben und Bestimmungen des gültigen Kerncurriculums, der Grundsätze und Bestimmungen für den Schulsport, der EB-VO-GO und der EPAs und wurde von der Fachkonferenz Sport beschlossen.

Folgende Grundsätze der Leistungsbewertung werden angewendet:

- Leistungsbewertungen sind ein kontinuierlicher Prozess. Bewertet werden alle von Schülerinnen und Schülern im Zusammenhang mit dem Unterricht erbrachten Leistungen.
- Die Leistungsbewertung bezieht sich auf die im Unterricht vermittelten Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kenntnisse.

Leistungsbewertung setzt voraus, dass die Schülerinnen und Schüler im Unterricht Gelegenheit hatten, die entsprechenden Anforderungen in Umfang und Anspruch kennenzulernen und sich auf diese vorzubereiten.

- Bewertet werden Qualität und Umfang der Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kenntnisse, die methodische Selbstständigkeit in ihrer Anwendung sowie die sachgemäße Darstellung. Bei Gruppenleistungen muss die individuelle Schülerleistung bewertbar sein.
- Die Bewertung ihrer Leistungen muss den Schülerinnen und Schülern auch im Vergleich mit Mitschülerinnen und Mitschülern transparent sein.

Folgende Normen können bei der Leistungsbewertung herangezogen werden:

- **Sachnorm** (Erfüllung der in den Kerncurricula/EPAs genannten Standards)
  Als Sachnorm für die festgestellte Leistung können auch allgemein gültige Vorgaben wie Leistungstabellen (vgl. Sportabzeichen etc.) dienen.
- **Individualnorm** (Differenz zwischen der individuellen Anfangs- und Endleistung)
- **Sozialnorm** (Relation der festgestellten Leistung im Vergleich zur Gruppe)

Lernerfolgsüberprüfungen im Fach Sport müssen die vielfältigen Zielsetzungen des Faches in ihrer klassen- und stufenspezifischen Akzentuierung berücksichtigen. Die Sportlehrkraft ist verpflichtet, die Schülerinnen und Schüler zu Beginn jedes Halbjahres über die Anforderungen, über die Art der Leistungsüberprüfung, über die Bewertungskriterien sowie über die Bildung der Note zu unterrichten. Die Leistungsbewertung wird nicht als Mittel der Disziplinierung eingesetzt und bewertet nicht die Meinung der Schülerinnen und Schüler.

2. Regelung bei Versäumnis/Entschuldigung und formale Aspekte in der Oberstufe

2.1 Formale Aspekte:

Rechtslage nach § 7 VO-GO und EB-VO-GO (Auszüge):

(4) Hat eine Schülerin oder ein Schüler aus einem selbst zu vertretenden Grund Unterricht versäumt und kann deshalb die Leistung in einem Fach nicht bewertet werden, so gilt der Unterricht als mit der Note „ungenügend" abgeschlossen. Ist der Grund nicht selbst zu vertreten, […] wird der Unterricht (in der Qualifikationsphase) als „nicht teilgenommen" gewertet.

Erg.-Bestimmungen:

7.12 Die Schülerinnen und Schüler sind über die möglichen Folgen versäumten Unterrichts auch unter Hinweis auf Folgen für die Belegungsverpflichtungen nach § 12 Abs. 4 zu Beginn eines jeden Schuljahres zu unterrichten.

7.13 Besteht Grund zu der Annahme, dass die Gesamtleistung einer Schülerin oder eines Schülers in einem Fach wegen häufiger oder langfristiger Unterrichtsversäumnisse voraussichtlich nicht beurteilt werden kann, so ist die Schulleiterin oder der Schulleiter zu informieren und die Schülerin oder der Schüler schriftlich auf die mögliche Folge hinzuweisen.

7.14 Hat eine Schülerin oder ein Schüler Unterricht versäumt, so soll Gelegenheit gegeben werden, nachträglich Leistungen zu erbringen, die eine Beurteilung ermöglichen.

2.2 Regelungen bei Beurlaubung, Verspätung und Fehlen

Grundsätzlich gelten auch in den Sportkursen die am *CATO* üblichen Regelungen über Beurlaubung, Verspätung und Fehlen im Unterricht. Werden konkret nachweisbare Einzelleistungen, die die Schülerin oder der Schüler aus selbst zu vertretenden Gründen nicht erbracht hat, mit 00 KMK-Punkten bewertet, so geht diese Bewertung als Teilnote in die Gesamtnote des Kurses ein. Kann aufgrund gehäufter Fehlzeiten die Gesamtleistung eines Schülers in einem Kurs nicht mehr bewertet werden, wird der Unterricht als „nicht teilgenommen" (00 KMK-Pkte) gewertet (§7.4 VO-GO). Für die Entschuldigung durch die Eltern oder die volljährige Schülerin/ den volljährigen Schüler gilt grundsätzlich:

- Die Entschuldigung und das Fehlzeitenheft sind am 1. Schultag nach dem Fehlen in der Schule vorzulegen.
- Der Sportunterricht gehört zum Pflichtunterricht. Ohne Teilnahme am Sportunterricht ist eine Versetzung in die Kursstufe bzw. eine Zulassung zum Abitur nicht möglich.
- Kann ein Schüler (z.B. aus gesundheitlichen Gründen) für einen kürzeren Zeitraum nicht am Sportunterricht teilnehmen, so muss er i.d.R. während des Sportunterrichts trotzdem anwesend sein.
- Bei längerer Sportunfähigkeit muss von dem Schüler unaufgefordert ein ärztliches Attest vorgelegt werden. Das Attest muss den Beginn und das (voraussichtliche) Ende des Zeitraums der Sportunfähigkeit taggenau angeben.
- Der Schüler muss
  - ♦ das Attest bei der Jahrgangsleiterin bzw. dem Jahrgangsleiter zur abschließenden Bearbeitung abgeben,
  - ♦ eine Kopie des Attests bei der Sportlehrkraft abgeben,
  - ♦ die Tutorin bzw. den Tutor informieren,
  - ♦ im Unterricht „nach Maßgabe der Beeinträchtigung" anwesend sein, wenn es sich nur um eine vorübergehende Sportunfähigkeit handelt (d.h. der Sportkurs kann trotzdem angerechnet werden und wird auch bewertet) und deswegen kein Ersatzfach bzw. Ersatzkurs gewählt werden muss.
  - ♦ oder ein Ersatzfach bzw. Ersatzkurs wählen, wenn der Sportkurs nicht bewertet werden kann.

Bestehen begründete Zweifel an der Glaubwürdigkeit von Entschuldigungen, so kann über den Schulleiter die Beibringung eines ärztlichen Attests und, je nach Umständen, eine amtsärztliche Überprüfung des Schülers gefordert werden. Bei längerer Krankheit/Verletzungen sollte nach Möglichkeit die Lehrkraft in Absprache mit dem Schüler und dem Oberstufenkoordinator eine angemessene Ersatzleistung (z. B. Hausarbeit) anbieten.

3. Beurteilungsbereiche in der Oberstufe

3.1 Sportmotorische und konditionelle Leistungen, Bewegungskönnen

Die Beurteilungsbereiche umfassen das sportspezifische Können und die dazugehörigen konditionellen und koordinativen Fähigkeiten und Fertigkeiten. Beurteilt wird sowohl die individuelle Leistung als auch der individuelle Lernzuwachs. Folgende Überprüfungsformen können hierfür herangezogen werden:

3.1.1 Demonstrationen:

Diese dienen der Überprüfung der Qualität von Bewegungsausführung und Bewegungsgestaltung nach vereinbarten und vorgegebenen Kriterien. Mögliche Formen: Demonstration von Bewegungsabläufen vor der Lerngruppe, Präsentation von Arbeitsergebnissen einer Partner- oder Gruppenarbeit, Umsetzung von Technik und Taktik in Spielsituationen, Kreativität, Vielseitigkeit.

3.1.2 Motorische Tests:

Diese erfassen quantitativ messbare sportmotorische Leistungen in Bezug auf sportbereichspezifisches Können und die zugehörigen konditionellen und koordinativen Fähigkeiten. Sie ermöglichen insbesondere eine objektive Feststellung sowohl der individuellen Leistung als auch deren Steigerung.

3.2 Weitere fachliche Leistungen

3.2.1 Beiträge zur Unterrichtsgestaltung:

Auch im Mitgestalten von Unterrichtssituationen durch Schülerinnen und Schüler wird Lernerfolg sichtbar. Dabei können sie neben motorischem Können auch Methodenkompetenz nachweisen. Insbesondere beim selbstständigen Erarbeiten von Lösungen in Partner- und Gruppenarbeit werden personale und soziale Kompetenzen sichtbar (konstruktive Einbindung in den gemeinsamen Arbeitsprozess, Auseinandersetzung mit Beiträgen anderer, Kritikfähigkeit). Lernerfolge lassen sich in unterschiedlichen Handlungssituationen erkennen: selbstständiges Planen und Gestalten einzelner Unterrichtssituationen (z.B. Durchführung der Erwärmung, Demonstrationen, Schiedsrichtertätigkeiten, Gestaltung von Wettkampfsituationen, Übungs- oder Spielformen), sach- und sicherheitsgerechtes Herrichten der Übungsstätte, Bewegungsbeobachtung/-verbesserung, Sicherheits- und Hilfestellung etc.

3.2.2 Beiträge in Unterrichtsgesprächen:

Reflexions- und Urteilsfähigkeit, Kritikfähigkeit/Meinungsäußerung/Vorschläge, Bewegungskorrekturen, ggf. theoretisches Wissen, Aufmerksamkeit etc.

- **Beteiligung am praktischen Unterricht**, z.B. Sich-Einlassen auf neue und ungewohnte Unterrichtssituationen, Aktivität, Anstrengungsbereitschaft etc.

- **Beteiligung in Phasen der Partner- oder Gruppenarbeit**, z.B. Mitarbeit, Selbstständigkeit, Kooperation mit MitschülerInnen, Sich-Einbringen, Wahrnehmung und Beurteilung von fremden und eigenen Bewegungshandlungen, Entwicklung von Verbesserungsmöglichkeiten etc.

- **Sozialverhalten**, z.B. Fairness, Verhalten gegenüber MitschülerInnen, Hilfsbereitschaft (z.B. beim Auf- und Abbau, Hilfestellungen), Teamfähigkeit, Kooperationsfähigkeit, Empathiefähigkeit, Konfliktfähigkeit, Rücksichtnahme etc.

- **Sonstiges:** Schriftliche Übungen, Referate, Protokolle, Hausaufgaben**.**

Die Gewichtung der Kriterien erfolgt nach den Vorgaben des Schulcurriculums und der unterrichtlichen Abläufe. Die Schwerpunktsetzung und Gewichtung einzelner Bewertungsteile kann von Kurs zu Kurs variieren.

4. Leistungsfeststellung und Leistungsbewertung in den Oberstufen-Sportkursen

Für eine transparente Leistungsbewertung sind den Lernenden die Beurteilungskriterien zu Beginn jedes Halbjahres mitzuteilen. Im Laufe des Sportkurses sind die Lernenden mehrfach (i.d.R. vor den Herbst- bzw. Osterferien) über ihren aktuellen Leistungsstand zu informieren.
Die Mitarbeit im Unterricht gibt im besonderen Maße Auskunft über den Erwerb und die Verfügbarkeit der Kompetenzen. Ausgehend von der kontinuierlichen Beobachtung der Schülerinnen und Schüler im Lernprozess und ihrer persönlichen Lernfortschritte sind die Ergebnisse sportpraktischer, mündlicher und anderer fachspezifischer Lernkontrollen zur Leistungsfeststellung heranzuziehen.
Grundsätzlich werden zur Ermittlung der Gesamtzensur im Sportkurs die sportpraktischen Anteile mit zwei Dritteln, die Mitarbeit im Unterricht mit einem Drittel gewichtet.

4.1 Fitness

Am Ende des Oberstufensportkurses verfügen die Schüler über folgende Fähigkeiten und Fertigkeiten, Kenntnisse und Einsichten:

- Trainingsmethoden kennen lernen und anwenden.
- Übungen zur Entwicklung von Kraft, Ausdauer, Koordination und Schnelligkeit durchführen.
- Dehnmethoden und Funktionsgymnastik anwenden.
- Belastungs- und Entspannungsmethoden lernen.
- Circuittraining durchführen.
- Tests zur Überprüfung der Fitness (siehe Anhang) durchführen.

Die Gewichtung kann folgendermaßen verteilt sein:
25% Ausdauerndes Laufen 12-min-Lauf und 30-min-Lauf
25% Ruderergometer (siehe Leistungstabellen unter Punkt 4.5)
30% Zirkel (z. B. Obersberger Fitnesstest, siehe Anhang)
20% Gruppenarbeit Zirkelentwicklung

Überprüfung der Ausdauerleistungsfähigkeit

	Schüler					**Schülerinnen**				
	12-min Lauf	**30-min Lauf**				**12-min Lauf**	**30-min Lauf**			
Punkte	**Strecke (m)**	**Strecke (m)**				**Strecke (m)**	**Strecke (m)**			**Punkte**
15	**2925**	**6350**			15	**2425**	**5300**			15
14	**2825**	**6150**			14	**2325**	**5100**			14
13	**2725**	**5900**			13	**2225**	**4850**			13
12	**2625**	**5650**			12	**2125**	**4600**			12
11	**2525**	**5400**			11	**2025**	**4350**			11
10	**2425**	**5125**			10	**1925**	**4075**			10
09	**2325**	**4825**			09	**1825**	**3775**			09
08	**2175**	**4525**			08	**1675**	**3475**			08
07	**2025**	**4200**			07	**1525**	**3150**			07
06	**1875**	**3850**			06	**1375**	**2800**			06
05	**1725**	**3500**			05	**1225**	**2450**			05
04	**1575**	**3150**			04	**1075**	**2100**			04
03	**1525**	**3000**			03	**1025**	**1900**			03
02	**1475**	**2850**			02	**975**	**1700**			02
01	**1425**	**2700**			01	**950**	**1600**			01
00	**1375**	**2550**			00	**900**	**1500**			00

4.2 Turnen/Akrobatik/Bewegungskünste

Am Ende des Oberstufensportkurses verfügen die Schüler über folgende Fähigkeiten und Fertigkeiten, Kenntnisse und Einsichten

- Erarbeitung und Präsentation mindestens einer Kür an einem Gerät/ bzw. an Gerätearrangements mit jeweils mindestens vier Elementen unter Berücksichtigung ästhetischer, funktionaler und gestalterischer Kriterien.
- Präsentation einer Partner-/Gruppenchoreographie mit Elementen der Bewegungskünste - Akrobatik.
- Beherrschen unterschiedliche Sprünge/Sprungformen am Minitrampolin.
- Hilfe- und Sicherheitsstellungen geben und anwenden,
- Erarbeiten und Präsentieren von Küren allein und in der Gruppe,
- Beurteilen von Anforderungen von Bewegungssituationen,
- Analysieren von Bewegungsfertigkeiten unter Verwendung von Fachbegriffen.

Individuelle Ergänzungen oder Erweiterungen sind je nach Kursaufbau, Kursdauer und Leistungsstand des Kurses vorzunehmen.

Bewertung der sportpraktischen Leistungen:

Die Techniken werden in einer zum jeweiligen Gerät/zur Bewegungsfamilie gehörenden Kür abgeprüft. Jedes Gerät/Bewegungsfamilie wird einzeln bewertet und geht zu gleichen Teilen in die Gesamtnote ein. Die Bewertung erfolgt nach Schwierigkeitsgrad und Qualität der Bewegungsausführung nach unten stehendem Schlüssel. Geprüft werden gemäß der zu erarbeitenden Inhalte (siehe Kursbeschreibung) Rollbewegungen, Handstandbewegungen und Kippbewegungen.

- Bei den Kürübungen des Gerätturnens werden die einzelnen Übungsteile in die Schwierigkeitsgrade S (schwer) und M (mittel) eingeteilt.
- Die Anzahl und der Schwierigkeitsgrad der einzelnen Übungsteile bestimmen die Schwierigkeitsstufe einer Kürübung.
- Einfache Übungsteile (in der Regel verbindende Elemente z.B. Hocksprung, Grätschsprung, Strecksprung, Schrittsprung, Spagatsprung, Rolle vw; Rolle rw, Liegestütz, Wechselschritt (Bsp. für das Gerät Boden) sind in der Tabelle nicht aufgeführt und haben keinen Einfluss auf die Schwierigkeitsstufe; sie werden bei der Qualität der Ausführung berücksichtigt.
- Die für jede der fünf Schwierigkeitsstufen erreichbare maximale Punktzahl sowie die Anzahl der dafür erforderlichen Übungsteile sind der folgender Übersicht zu entnehmen:

Schwierigkeitsstufe und maximal erreichbare Punktzahl Mindestanzahl der geforderten Übungsteile:

I 15 Punkte 2 S + 4 M
II 13 Punkte 2 S + 3 M
III 11 Punkte 1 S + 4 M
IV 08 Punkte 1 S + 3 M

V 05 Punkte 4 M

- **Gefordert ist eine Kür mit mind. 4 verschiedenen Elementen und Bewegungsverbindungen.**
- **Entsprechend der Ausführung werden Punkte abgezogen (siehe Skala). Hilfestellung darf geleistet werden, führt aber zu Punktabzug.**
- **Vor der Prüfung muss die Kür schriftlich dokumentiert werden.**

S- und M-Teile (Mädchen)		
	S-Teile	***M-Teile***
Bodenturnen	▪ Bogengang vw / rw ▪ Flick-Flack aus dem Stand ▪ Radwende – Flick-Flack ▪ Handstützüberschläge ▪ Spagat ▪ Schrittüberschlag ▪ Sprünge mit 1/1 Drehungen in Verbindung mit einem weiteren Teil	▪ Rad ▪ Radwende ▪ Flugrolle ▪ Rolle rw durch den flüchtigen Handstand ▪ Standwaage – Rolle vw mit gestreckten Armen
Schwebebalken (Höhe 1,20 m)	▪ Anlauf - einbeiniges Durchhocken ▪ Anlauf - Aufhocken mit Seitspreizen eines Beines (auch gegengleich) ▪ Aufrollen ▪ Rolle vw / rw ▪ Handstand ▪ Strecksprung mit ½ Drehung ▪ Spagat ▪ Rad (auch als Abgang) ▪ Überschlag ▪ Salto vw / rw (als Abgang)	▪ Sprungaufhocken ▪ Pferdchensprung (u. ä.) ▪ ½ Drehung mit Spreizen eines Beines ▪ Standwaage ▪ Radwende (Abgang)
Stufenbarren	▪ Kippe aus dem Anschweben ▪ Abwerfen am hH und Felgumschwung am nH ▪ Durchhocken aus dem Stütz ▪ Abgänge über den hH aus dem Stütz am hH ▪ Unterschwung über den nH aus dem Stütz am hH ▪ Überschlag mit Stütz am nH ▪ aus dem Anlauf oder Stütz Übergrätschen über den nH in den Langhang am hH ▪ einarmiger Handstand am nH mit Griff der anderen Hand am hH	▪ Aufhocken aus dem Stütz ▪ Aufhocken aus dem Anlauf ▪ Felgumschwung vl rw („Bauchwelle") ▪ Überspreizen über den hH und ½ Drehung mit Nachspreizen des anderen Beines ▪ Rad mit Stütz einer Hand am nH

Reck	Alternativ können die meisten der beim Stufenbarren aufgeführten Teile auch am Reck geturnt werden. Es gilt dann dieselbe Einteilung nach S- und M-Teilen.
Trampolin	Es gilt dieselbe Einteilung in S- und M-Teile wie bei den Jungen.
Ringe (schwingend)	Es gilt dieselbe Einteilung in S- und M-Teile wie bei den Jungen.

S- und M-Teile (Jungen)		
	S-Teile	***M-Teile***
Bodenturnen	▪ Salto vw, rw ▪ Flick-Flack aus dem Stand ▪ Radwende Flick-Flack ▪ Handstützüberschläge ▪ Rolle rw in den Handstand (2 sec.) ▪ Spagat	▪ Rolle rw durch den flüchtigen Handstand ▪ Handstand (2 sec.) ▪ Rad ▪ Radwende ▪ Flugrolle ▪ Sprünge mit 1/1 Drehung
Reck (sprunghoch)	▪ Riesenwelle (Riesenfelgum-schwung) ▪ Schwungstemmen rw ▪ Kippen ▪ Hocke ▪ freie Felge (45°)	▪ Aufzug (Hüftaufzug vl rw) ▪ ½ Riesenwelle ▪ Bauchwelle (Felgumschwung vl rw) ▪ Unterschwung ½ Drehung
Barren	▪ Schwungstemme vw / rw ▪ Kippe in der Barrenmitte ▪ Handstand (2 sec.) ▪ Rolle rw in den Oberarmhang oder in den Stütz ▪ Unterschwung aus dem Stand in den Oberarmhang / in den Stütz	▪ Oberarmkippe in den Stütz ▪ Kippe in den Grätschsitz ▪ Schwungstemme vw in den Grätschsitz ▪ aus dem Grätschsitz Rolle vw in den Oberarmhang ▪ Kreishocke in der Barrenmitte
Trampolin	▪ Salto rw c, b, a ▪ Salto rw zum Sitz c, b ▪ Barani frei ▪ ¾ Salto vw zur Rückenlandung ▪ 1/1 Schraube zur Rückenlandung	▪ alle Fußsprungschrauben mit und mit mehr als 1/1 Schraube ▪ aus der Rückenlage ½ Schraube zum Stand ▪ ½ Schraube zur Rückenlage
Ringe (stillhängend)	▪ Schleudern mit deutlichem Druck auf die Ringe ▪ Kippe ▪ statische Kraftteile ▪ Saltobewegungen (in Ringehöhe)	▪ Einkugeln gebeugt ▪ Schleudern ▪ Schwingen in den Streck-sturzhang ▪ Hocksalto (unter Ringehöhe)
Ringe (schwingend) (Bei der Ausführung ist die Schwung-höhe mit zu bewerten.)	▪ Kippe am Ende des Vor- oder Rückschwungs ▪ Schwungstemme am Ende des Vor- oder Rückschwungs ▪ (Aus) Schleudern ▪ Einkugeln ▪ Salti ▪ Ausgrätschen	▪ Schwingen im Langhang mit ½ oder 1/1 Drehung ▪ Schwingen im Sturzhang mit Schwungverstärkung ▪ Heben in den Sturzhang am Ende des Vor- oder Rückschwungs

Sprung *Mädchen*	**Schwierig keitsstufe**	**Maximal erreichbare Punktzahl**	**Pferd quer (mind. 1,10 m hoch)**	**Kasten lang / Tisch (mind. 1,10 m hoch)**	**Kasten quer (1,10 m hoch)**
	I	15	▪ Überschläge ▪ Bücke ▪ Radwende	▪ Überschläge ▪ Bücke	
	II	13	▪ Grätsche	▪ Hocke	
	III	11	▪ Hocke	▪ Grätsche	▪ Radwende
	IV	08			▪ Hocke ▪ Grätsche
	Bewertungskriterien bei den Sprüngen sind Höhe und Weite der ersten und zweiten Flugphase, Richtungsgenauigkeit, Landung, Technik, Haltung.				

Sprung *Jungen*	**Schwierig-keitsstufe**	**Maximal erreichbare Punktzahl**	**Pferd / Kasten lang / Tisch (mind. 1,10 m hoch)**	**Kasten quer (1,10 m hoch)**
	I	15	▪ Überschläge ▪ Rad ▪ Hecht ▪ Bücke (Pferd)	
	II	13	▪ Hocke ▪ Bücke (Kasten)	
	III	11	▪ Grätsche (Pferd)	▪ Überschläge
	IV	8	▪ Grätsche (Kasten)	▪ Radwende
	Bewertungskriterien bei den Sprüngen sind Höhe und Weite der ersten und zweiten Flugphase, Richtungsgenauigkeit, Landung, Technik, Haltung			

Beispielhafte Erweiterung der Bodenelemente:

S-Teile	M-Teile
Salto vorwärts	Handstand (2 sec.)
Salto rückwärts	Rad
Flick-Flack	Radwende
Handstützüberschläge	Rolle rückwärts d.d. flüchtigen Handstand
Bogengang	Flugrolle
Spagat	Sprünge mit 1/1 Drehung
Rad rechts – Rad links	Standwaage-Rolle
Rad einhändig	Handstand-Abrollen
Rolle rückwärts i.d. Handstand	Kopfstand
Rad-Handstand	Handstand m. Abhocken
Standwaage-Handstand	Handstand Abrollen in Grätschsitz
Rolle vorwärts i.d. Handstand	
Sprünge mit einer 1/1 i.V. mit einem anderen Teil	

Die **Qualität der Ausführung** einer Übung ist:	
sehr gut (15 - 13 Punkte)	wenn sie fließend geturnt ist und eine rhythmische Betonung im Ablauf deutlich zu erkennen ist. Kleinere Haltungsmängel können vorkommen, dürfen aber die oben genannten Kriterien nicht beeinflussen. Die einzelnen Fertigkeiten müssen als gekonnt angesehen werden.
gut (12 - 10 Punkte)	wenn bei der Ausführung einzelner Prüfungsteile zwar kleinere Mängel auftreten und leichtere Haltungsmängel vorkommen, die Übung insgesamt aber noch als fließend geturnt angesehen werden kann und eine rhythmische Betonung noch erkennbar ist.
befriedigend (09 - 07 Punkte)	wenn Unterbrechungen im Bewegungsfluss und Haltungsmängel öfter auftreten, die Fertigkeiten im Großen und Ganzen aber als beherrscht angesehen werden können. Rhythmische Betonung und Bewegungsfluss erscheinen leicht beeinträchtigt, der gesamte Bewegungsablauf kann jedoch noch als zusammenhängend angesehen werden.
ausreichend (06 - 04 Punkte)	wenn eine rhythmische Betonung kaum erkennbar ist, im Bewegungsfluss öfter Unterbrechungen auftreten, einzelne Fertigkeiten schlecht ausgeführt werden und der gesamte Bewegungsablauf leicht gestört erscheint.
mangelhaft (03 - 01 Punkte)	wenn der Bewegungsablauf insgesamt gestört ist, die Mehrzahl der Fertigkeiten schlecht ausgeführt wird und ein rhythmischer Ablauf nicht mehr erkennbar ist.
ungenügend (00 Punkte)	wenn alle Fertigkeiten schlecht ausgeführt werden und ein Gesamtzusammenhang nicht mehr erkennbar ist.

Die Note für jede Übung ergibt sich je nach Schwierigkeitsstufe aus der folgenden Tabelle. In die Bewertung der Ausführung geht auch der Übungsaufbau ein.

Ausführung	15	14	13	12	11	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01	00
Schwierigkeitsstufe I	15	15	14	14	13	13	12	11	10	09	08	07	06	05	04	03
II	13	13	12	12	11	11	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01
III	11	11	10	10	09	09	08	07	06	05	04	03	02	01	00	00
IV	08	08	07	07	06	06	05	05	04	03	02	01	00	00	00	00
V	05	05	04	04	03	03	02	02	01	01	00	00	00	00	00	00

Bewertung am Minitrampolin:

- rhythmischer Anlauf
- einbeiniger Absprung vom Boden
- beidbeiniger Einsprung in das Sprungtuch
- Höhe des Sprunges (möglichst hohe Sprünge)
- korrekte Bewegungsausführung (Welcher Sprung wird gezeigt?; Wie exakt wird er geturnt?)
- beidbeinige Landung in den Stand

Bewertung - Akrobatik: Partner-/Gruppenchoreographie

- Differenzierung nach Schwierigkeitsgrad der gewählten Pyramiden
- Bewegungsspezifik (Bewegungsmerkmale, Körperhaltung, Körperspannung, Mimik, Gestik)
- Gegenseitige motorische Anpassungsfähigkeit
- Originalität/Kreativität in Bezug auf Kombinationen
- Schaffung von Übergängen (Auf-/Abbau der Pyramiden)
- Raumausnutzung

Die Gewichtung kann folgendermaßen verteilt sein:

40% Kür an einem Gerät

30% Akrobatik

30% Minitrampolin

4.3 Kämpfen

Am Ende des Oberstufensportkurses verfügen die Schüler über folgende Fähigkeiten und Fertigkeiten, Kenntnisse und Einsichten:

- Fallübungen
- Wurftechniken (Sicheln, Fegen, Einhängen, Ausheben, Blockieren, Opfern, Verwringen)
- Bodentechniken (Halte- und Befreiungstechniken, Hebeltechniken, Würgetechniken) sind jeweils mindestens zwei Elemente zu zeigen.
- Demonstration einer Handlungskette als Kata
- Randori / Übungskampf (Stand / Boden)

Die Prüfung kann aus drei Teilen bestehen. Die Schüler demonstrieren Techniken und Bewegungskombinationen aus den Inhalten des zugrunde liegenden Kurses. Die einzelnen Prüfungselemente können durch Anweisungen bzw. Kommandos initiiert werden oder nach einer vom Prüfling schriftlich vorgelegten Verlaufsplanung erfolgen.

Bei der Auswahl der Sportart bzw. des Kampfarrangements sind nur solche zulässig, die die körperliche Unversehrtheit der Partnerin oder des Partners garantieren.

Die Prüfung kann aus den folgenden drei Teilen bestehen:

Überprüfung technischer Fertigkeiten in vorgegebenen Situationen.
Aus den drei Gruppen:

- Fallübungen
- Wurftechniken (Sicheln, Fegen, Einhängen, Ausheben, Blockieren, Opfern, Verwringen)
- Bodentechniken (Halte- und Befreiungstechniken, Hebeltechniken, Würgetechniken) sind jeweils mindestens zwei Elemente zu zeigen.
- Demonstration einer Handlungskette als einer vom Prüfling selbst erstellten Kata
- Randori / Übungskampf (Stand / Boden)

Beispiel: Vorgabe des Prüfers: Angriff mit Seoi Nage. Der Prüfling arbeitet dazu Handlungsabfolgen mit möglichen Alternativen je nach Art der Reaktion mit Uke und Tori bis hin zu einem möglichen Ippon im Stand oder am Boden aus.

Die Gewichtung kann folgendermaßen verteilt sein:

20% Fallübungen

40% Wurftechniken

40% Bodentechniken und Randori

4.4 Laufen, Springen; Werfen

Am Ende des Oberstufensportkurses verfügen die Schüler über folgende Fähigkeiten und Fertigkeiten, Kenntnisse und Einsichten:

Fertigkeiten und Fähigkeiten

- 20 Minuten Dauerlauf
- Bewältigung einer Mittelstrecke in angemessenem Tempo
- Kurzstreckenlauf und Staffellauf
- zweckmäßige Weit- und Hochsprungtechnik
- Grundstrukturen des geraden Wurfes, des Drehwurfes und des Kugelstoßes
- Bewältigung von Mehrkämpfen

Kenntnisse und Einsichten

- Kenntnisse von leichtathletischen Bewegungsstrukturen
- Kenntnis grundlegender Trainingsprinzipien
- Kenntnis der wichtigsten Regeln, Fachbegriffe und Sicherheitsmaßnahmen

Bewertung der motorischen Leistungen

Prüfung in 3 der 4 Wurfdisziplinen Kugelstoßen, Diskuswerfen, Speerwerfen und Schleuderball. Bewertung nach KMK-Tabelle (siehe EPA Sport).

Technische Ausführung:

Kugelstoßen: Stoßen mit Standstoß und Angleiten.

Diskuswerfen: Standwurf und Werfen mit mindestens 1/1 Drehung.

Speerwerfen: Werfen mit bis zu 8 Schritten.

Schleuderball: Werfen mit Drehung.

Die Gewichtung kann folgendermaßen verteilt sein:

30% Laufen

30% Werfen

30% Springen

10% Allg. Fitnesstests

Zusätzlich Prüfung in Fertigkeiten, die wurfrelevant sind.

- 30m Sprint aus dem Stand.
- Medizinballschockwürfe vorwärts und rückwärts 2 Versuche
  Jungen mit 3kg, Mädchen mit 1,5kg 3 Versuche
- Achtsprung re/re/li/li/li/re/beide/beide (meint Absprungfuß) 3 Versuche

Tabelle 30m Sprint

unter 4,1s 15 Punkte, unter 4,2s 14 Punkte usw. Mädchen +0,2s

Medizinballschocken vw

mehr als 13,50m 15 Punkte, mehr als 13,05m 14 Punkte usw. Mädchen –1m

Medizinballschocken rw

mehr als 15,50m 15 Punkte, mehr als 14,98m 14 Punkte usw. Mädchen –1m

Achtsprung

mehr als 17,50m 15 Punkte, mehr als 16,91m 14 Punkte usw. Mädchen –1m

Ist es in einem Semester nicht möglich im Freien zu unterrichten, sollte eine Technikbewertung der nicht leistungsmäßig überprüfbaren Wurfdisziplinen erfolgen. Zum Beispiel Speerwurf mit Nockenball. Diskuswurf mit Hütchen. Fehlt Übungszeit z.B. in 13.2. kann Kugelstoßen aus dem Stand überprüft werden. KMK-Tabelle +1m.

Leichtathletik Schülerinnen									
Note	100 m ab (s)	800 m ab (min:s)	3000 m ab (min:s)	100 m Hürden ab (s)	Weitsprung ab (m)	Hochsprung ab (m)	Kugelstoß 4 kg ab (m)	Speerwurf 600g ab (m)	Schleuderball 1 kg ab (m)
15	13,8	2 : 56,8	14 : 50	18,3	4,33	1,40	8,35	25,50	35,70
14	13,9	3 : 01,9	15 : 15	18,6	4,27	1,38	8,19	24,80	34,92
13	14,1	3 : 07,2	15 : 41	19,0	4,20	1,36	8,08	24,06	34,10
12	14,3	3 : 12,9	16 : 08	19,4	4,12	1,34	7,83	23,29	33,23
11	14,5	3 : 19,0	16 : 35	19,8	4,03	1,32	7,64	22,48	32,30
10	14,7	3 : 25,4	17 : 03	20,2	3,93	1,30	7,43	21,63	31,31
9	14,9	3 : 32,3	17 : 33	20,6	3,82	1,28	7,21	20,75	30,27
8	15,2	3 : 39,5	18 : 03	21,1	3,70	1,25	6,98	19,82	29,16
7	15,5	3 : 47,2	18 : 34	21,6	3,58	1,23	6,73	18,85	27,98
6	15,8	3 : 55,3	19 : 06	22,1	3,45	1,21	6,47	17,83	26,73
5	16,1	4 : 04,0	19 : 39	22,6	3,32	1,18	6,19	16,76	25,40
4	16,4	4 : 13,2	20 : 13	23,1	3,18	1,15	5,89	15,64	23,99
3	16,7	4 : 22,9	20 : 48	23,7	3,03	1,13	5,58	14,47	22,49
2	17,0	4 : 33,3	21 : 25	24,3	2,88	1,10	5,24	13,25	20,90
1	17,4	4 : 44,3	22 : 02	24,9	2,72	1,07	4,88	11,96	19,21

Leichtathletik Schüler								
Note	100 m ab (s)	1000 m ab (min:s)	3000 m ab (min:s)	110 m Hürden ab (s)	Weitsprung ab (m)	Hochsprung ab (m)	Kugelstoß 6 kg ab (m)	Speerwurf 800g ab (m)
15	12,3	3 : 02,3	11 : 09	17,2	5,57	1,65	9,72	36,50
14	12,4	3 : 06,0	11 : 26	17,6	5,50	1,63	9,48	35,40
13	12,5	3 : 09,8	11 : 44	18,0	5,41	1,60	9,23	34,20
12	12,7	3 : 13,8	12 : 02	18,4	5,30	1,58	8,97	32,90
11	12,9	3 : 18,0	12 : 20	18,9	5,17	1,55	8,70	31,60
10	13,1	3 : 22,4	12 : 39	19,4	5,02	1,52	8,42	30,20
9	13,3	3 : 26,9	12 : 59	19,9	4,87	1,49	8,12	28,80
8	13,5	3 : 31,6	13 : 19	20,4	4,72	1,46	7,81	27,30
7	13,7	3 : 36,5	13 : 40	21,0	4,55	1,42	7,49	25,80
6	14,0	3 : 41,7	14 : 01	21,6	4,39	1,39	7,15	24,10
5	14,3	3 : 47,0	14 : 23	22,2	4,21	1,35	6,80	22,40
4	14,6	3 : 52,6	14 : 46	22,9	4,03	1,31	6,43	20,70
3	14,9	3 : 58,4	15 : 09	23,6	3,84	1,27	6,05	18,80
2	15,2	4 : 04,4	15 : 33	24,3	3,64	1,22	5,64	16,90
1	15,5	4 : 10,7	15 : 58	25,0	3,44	1,17	5,22	14,90

4.5 Rudern im Einer

Am Ende des Oberstufensportkurses verfügen die Schüler über folgende Fähigkeiten und Fertigkeiten, Kenntnisse und Einsichten:

Zur Bewertung der Rudertechnik dienen folgende Beobachtungsschwerpunkte:

- Blattführung über Wasser (überwiegend frei),
- Körperarbeit (Kopplung von Bein – und Armarbeit),
- Wasserarbeit (Fassen, Durchzug, Ausheben).

Technikprüfung: Ablegen, Dreieckskurs mit 2 langen Wenden und 10 Sprintschlägen, Anlegen

Punkte Note	Ablegen	Sprintschläge	Lange Wende	Anlegen
13 - 15	Seitliches Abstoßen, Blätter frei vom Steg	Dynamische vordere und hintere Umkehr, kraftvoller Schubschlag, Blattführung frei vom Wasser	Dynamische Wende mit sicherer Blattführung auch beim Rückwärtsteilschlag, dynamischer Übergang vom und zum Vorwärtsrudern	Aus einem 30°Winkel mit einseitigem Stoppen ohne Stegkontakt mit höchstens 20 cm Abstand zum Steg anlegen
10 - 12	s. o., Ruderblatt auf dem Steg	Sichere vordere und hintere Umkehr, kraftvoller Schubschlag, Blattführung zum Teil frei vom Wasser	s. o. mit weniger Dynamik	s. o. mit Armlänge Abstand zum Steg anlegen
07 - 09	Seitliches Abstoßen, so dass man mit Abpaddeln oder Abdrücken vom Steg frei kommt	Gleichmäßige, endzugbetonte Schläge, Blattführung und Kopplung gelingt richtig	Richtiger, gleichmäßiger Schlagablauf in mäßigem Tempo ohne Gleichgewichts-störungen	Anlegen ohne Stegkontakt des Bootes
04 -06	schräges Abstoßen, Abdrücken vom Steg mit eingezogenem Skull	Zyklische Bewegung bei der Kopplung und Blattführung teilweise gelingen	Richtiger Schlagablauf	Anlegen gelingt
01 - 03	Einsteigen gelingt, Abschieben mit der Hand, Ablegen nur mit Hilfe	Einzelschläge mit unsicherer Blattführung, Kopplung gelingt selten	Schlagablauf mit Fehlern in der Blattstellung, Richtungsänderung gelingt nur mit verbaler Hilfe	Anlegen gelingt nur mit Hilfe

Die Gewichtung des sportpraktischen Anteils im Ruderkurs kann sich wie folgt zusammensetzen:

30% Zeitfahren mit Wende

30% Ruderergometer 500m, 1000m und 10 Minuten

40% Rudertechnik

Wertungstabelle Ruderergometer (Concept II) Widerstand Stufe 7 Dauer 10 Minuten			
Jungen		**Mädchen**	
Punkte	**gefahrene Meter**	**Punkte**	**gefahrene Meter**
15	2700	**15**	2300
14	2600	**14**	2200
13	2500	**13**	2100
12	2400	**12**	2000
11	2300	**11**	1900
10	2200	**10**	1800
09	2100	**09**	1700
08	2000	**08**	1600
07	1900	**07**	1500
06	1800	**06**	1400
05	1700	**05**	1300
04	1600	**04**	1200
03	1500	**03**	1100
02	1400	**02**	1000
01	1300	**01**	900

Wertungstabelle Ruderergometer (Concept II) Widerstand Stufe 7 Distanzen: 500m und 1000m					
		500 Meter		1000 Meter	
Note	Punkte	Schüler	Schülerinnen	Schüler	Schülerinnen
1+	15	1:40	1:52	3:20	3:45
1	14	1:42	1:55	3:25	3:50
1-	13	1:45	1:57	3:30	3:55
2+	12	1:47	2:00	3:35	4:00
2	11	1:50	2:02	3:40	4:05
2-	10	1:52	2:05	3:45	4:10
3+	9	1:55	2:07	3:50	4:15
3	8	1:57	2:10	3:55	4:20
3-	7	2:00	2:12	4:00	4:25
4+	6	2:02	2:15	4:05	4:30
4	5	2:07	2:20	4:15	4:40
4-	4	2:12	2:25	4:25	4:50
5+	3	2:20	2:32	4:40	5:05
5	2	2.27	2:40	4:55	5:20
5-	1	2.35	2:50	5:10	5:40

Zeitfahren mit Wende im Skiff:

Jungen	
Punkte	**500 m** (in min.)
15	02:00
14	02:02
13	02:04
12	02:07
11	02:10
10	02:13
09	02:17
08	02:21
07	02:25
06	02:30
05	02:35
04	02:40
03	02:46
02	02:53
01	03:01

Mädchen	
Punkte	**500 m** (in min.)
15	02:15
14	02:17
13	02:19
12	02:22
11	02:25
10	02:28
09	02:32
08	02:36
07	02:40
06	02:45
05	02:50
04	02:56
03	03:03
02	03:11
01	03:20

4.6 Rudern im Vierer mit Steuermann

Am Ende des Oberstufensportkurses verfügen die Schüler über folgende Fähigkeiten und Fertigkeiten, Kenntnisse und Einsichten:

Zur Bewertung der Rudertechnik dienen folgende Beobachtungsschwerpunkte:

- Blattführung über Wasser (überwiegend frei),
- Körperarbeit (Kopplung von Bein – und Armarbeit),
- Wasserarbeit (Fassen, Durchzug, Ausheben).
- Schlag-Rhythmus innerhalb der Bootsbesetzung auf verschiedenen Positionen

Technikprüfung: Ablegen, Dreieckskurs mit 2 langen Wenden und 10 Sprintschlägen, Anlegen

Punkte Note	Ablegen	Sprintschläge	Lange Wende	Anlegen
13 - 15	Seitliches Abstoßen, Blätter frei vom Steg	Dynamische vordere und hintere Umkehr, kraftvoller Schubschlag, Blattführung frei vom Wasser	Dynamische Wende mit sicherer Blattführung auch beim Rückwärtsteilschlag, dynamischer Übergang vom und zum Vorwärtsrudern	Aus einem 30°Winkel mit einseitigem Stoppen ohne Stegkontakt mit höchstens 20 cm Abstand zum Steg anlegen
10 - 12	s. o., Ruderblatt auf dem Steg	Sichere vordere und hintere Umkehr, kraftvoller Schubschlag, Blattführung zum Teil frei vom Wasser	s. o. mit weniger Dynamik	s. o. mit Armlänge Abstand zum Steg anlegen
07 - 09	Seitliches Abstoßen, so dass man mit Abpaddeln oder Abdrücken vom Steg frei kommt	Gleichmäßige, endzugbetonte Schläge, Blattführung und Kopplung gelingt richtig	Richtiger, gleichmäßiger Schlagablauf in mäßigem Tempo ohne Gleichgewichts-störungen	Anlegen ohne Stegkontakt des Bootes
04 - 06	schräges Abstoßen, Abdrücken vom Steg mit eingezogenem Skull	Zyklische Bewegung bei der Kopplung und Blattführung teilweise gelingen	Richtiger Schlagablauf	Anlegen gelingt
01 - 03	Einsteigen gelingt, Abschieben mit der Hand, Ablegen nur mit Hilfe	Einzelschläge mit unsicherer Blattführung, Kopplung gelingt selten	Schlagablauf mit Fehlern in der Blattstellung, Richtungsänderung gelingt nur mit verbaler Hilfe	Anlegen gelingt nur mit Hilfe

Die Gewichtung des sportpraktischen Anteils im Ruderkurs kann sich wie folgt zusammensetzen:

30% als Steuermann das Boot mit den entsprechenden Ruderkommandos durch einen Parcours steuern

30% Ruderergometer 500m, 1000m und 10 Minuten

40% Rudertechnik

Wertungstabelle Ruderergometer (Concept II) Widerstand Stufe 7 Dauer 10 Minuten			
Jungen		**Mädchen**	
Punkte	**gefahrene Meter**	**Punkte**	**gefahrene Meter**
15	2700	**15**	2300
14	2600	**14**	2200
13	2500	**13**	2100
12	2400	**12**	2000
11	2300	**11**	1900
10	2200	**10**	1800
09	2100	**09**	1700
08	2000	**08**	1600
07	1900	**07**	1500
06	1800	**06**	1400
05	1700	**05**	1300
04	1600	**04**	1200
03	1500	**03**	1100
02	1400	**02**	1000
01	1300	**01**	900

Wertungstabelle Ruderergometer (Concept II) Widerstand Stufe 7
Distanzen: 500m und 1000m

		500 Meter		1000 Meter	
Note	Punkte	Schüler	Schülerinnen	Schüler	Schülerinnen
1+	15	1:40	1:52	3:20	3:45
1	14	1:42	1:55	3:25	3:50
1-	13	1:45	1:57	3:30	3:55
2+	12	1:47	2:00	3:35	4:00
2	11	1:50	2:02	3:40	4:05
2-	10	1:52	2:05	3:45	4:10
3+	9	1:55	2:07	3:50	4:15
3	8	1:57	2:10	3:55	4:20
3-	7	2:00	2:12	4:00	4:25
4+	6	2:02	2:15	4:05	4:30
4	5	2:07	2:20	4:15	4:40
4-	4	2:12	2:25	4:25	4:50
5+	3	2:20	2:32	4:40	5:05
5	2	2.27	2:40	4:55	5:20
5-	1	2.35	2:50	5:10	5:40

4.7 Rhythmische Gymnastik mit und ohne Gerät

Am Ende des Oberstufensportkurses verfügen die Schüler über folgende Fähigkeiten und Fertigkeiten, Kenntnisse und Einsichten:

Motorische Fertigkeiten:

- gymnastische Grundformen ohne Handgeräte in räumlichen, zeitlichen und rhythmischen Dimensionen
- gymnastische Grundformen mit Handgeräten Seil und Ball

Kenntnisse und Einsichten:

- Kenntnisse rhythmisch-musikalischer Abläufe mit Musik als Gestaltungsmittel
- Ausführungs- und Gestaltungskriterien
- Zusammenstellung und Präsentation einfacher Choreographien mit Handgeräten in der Gruppe

Im Gymnastik-Kurs werden die Grundelemente der Gymnastik ohne und mit den Handgeräten Ball, Seil, Stab und Band erarbeitet bzw. ergänzt. Bewertet werden neben den Grundelementen ohne Handgerät die Leistungen an zwei Geräten, die in einer Pflichtübung und in einer Gestaltung überprüft werden. Bei der Prüfung a den Handgeräten stehen die gerätespezifischen Elemente im Vordergrund. Die Lehrkraft kann Teile der Gestaltung vorgeben, so dass eine bessere Vergleichbarkeit der Gestaltungen gewährleistet ist.
Elemente, die Bestandteil der Prüfung sind:

<u>Gymnastik ohne Handgerät</u> - Geh- und Schrittverbindungen - Schwünge und Drehungen - Sprünge - Gleichgewichtselement - Körperwellen in der Gruppe mit: Aufstellungen und Positionswechsel	<u>Grundformen mit dem Seil</u> - 1er, 2er u. 3er-Lauf mit ½, 1/1, 11/2 Drehung - Federn mit und ohne Zwischenfedern - Doppeldurchschlag - Federn mit ½ Drehungen - Hüpfen und Galopp - Würfe
<u>Grundformen mit dem Ball</u> - Werfen und Fangen in Verbindung mit Sprüngen und Drehungen - Rollen (auch am Körper) - Spiralen (auch mit Drehungen) - Schwingen	<u>Bewegungsformen mit dem Band</u> - Schwingen und Kreisen in Verbindung mit Hüpfen und Galopp; Sprünge - Spiralen - Würfe - Bodenformen - Schlangen horizontal und vertikal
<u>Grundformen mit dem Reifen</u> - Schwingen und Handumkreisen - Werfen und Fangen - Durchsteigen und Durchspringen - Rollen und Zwirbeln verbunden mit Laufen, Hüpfen und Springen	

Bewertungskriterien sind Schwierigkeitsgrad, technische Ausführung und Einklang mit der Musik (siehe Tabelle).

Punkte Note	technische Ausführung (Haltung, Körperspannung, Bewegungsweite)	Einklang mit der Musik (Rhythmus)
13 - 15	technisch richtige Ausführung aller Elemente; schwierige Übungen in dichter Folge mit Übergängen von technisch hohem Wert; sichere Handhabung der Objekte; sehr gute Körperhaltung; harmonischer Bewegungsfluss.	sehr hohe Übereinstimmung von Musik bzw. Rhythmus und Bewegung; deutliche Umsetzung von Tempi, Rhythmen und Stimmungen; sehr gelungene Interpretationen musikalischer Spannungsbögen.
10 - 12	technisch richtige Ausführung der meisten Elemente; Übungen mittlerer Schwierigkeit in dichter Folge mit gelungenen Übergängen; meist sichere Handhabung der Objekte; gute Körperhaltung; weitgehend harmonischer Bewegungsfluss.	meist gelungene Übereinstimmung von Musik bzw. Rhythmus und Bewegung; Tempi, Rhythmen und Stimmungen deutlich aufgegriffen und umgesetzt.
07 - 09	wiederholt kleinere technische Fehler; leichte Unsicherheiten im Umgang mit dem Objekt; kleine Ungenauigkeiten in der Körperhaltung; Bewegungsfluss nicht immer harmonisch.	teilweise Abweichungen von Musik und Bewegung; Rhythmus eingehalten, Tempi usw. jedoch eher vernachlässigt.
04 - 06	wiederholt technische Fehler; zu kleinräumige und teilweise unsichere Führung der Objekte; Körperhaltung oft fehlerhaft; Bewegungsfluss wiederholt unterbrochen.	häufig fehlende Beziehung von Musik bzw. Rhythmus und Bewegung; Rhythmus nicht immer eingehalten, kaum Berücksichtigung weiterer Merkmale der Musik.

Die Gewichtung kann folgendermaßen verteilt sein:

50% Präsentation einer Choreographie

50% Präsentation vorgegebener technische Grundelemente

4.8 Gleiten auf Schnee/Skifahren

Am Ende des Oberstufensportkurses verfügen die Schüler über folgende Fähigkeiten und Fertigkeiten, Kenntnisse und Einsichten:
Qualitätsmerkmale einer optimalen und funktionellen Skitechnik/Snowboardtechnik:

- Kurvenqualität: möglichst geringer Driftanteil (schneidende Steuerung)
- Bewegungen werden aus den Beinen initiiert
- möglichst früher Druckaufbau auf der Innenkante des neuen Außenskis
- Knie und Becken bewegen sich seitwärts zur Kurvenmitte, Oberkörper gleicht aus
- rhythmische Bewegungen bei sportlich-dynamischer Fahrweise

Die Qualität der Ausführung ist:	
sehr gut (15 - 13 Punkte)	Auf mittelsteilen Hängen (rote Pisten) durchgängig hohe Kurvenqualität (schneidendes Steuern) bei sportlich-dynamischer Fahrweise in zügigem Tempo (Beobachtungskriterien siehe oben). In steileren Passagen (dunkelrot bis schwarz) rhythmische Fahrweise in kürzeren Radien bei geringem Driftanteil. Sichtbare Fähigkeit zur Tempokontrolle bei sportlich-dynamischer Fahrweise.
gut (12 - 10 Punkte)	Auf mittelsteilen Hängen Kurven mit Driftanteil bei Ansätzen zur schneidenden Steuerung im Kurvenausgang. Zügige rhythmische Fahrweise mit kleineren Abstrichen in der Dynamik der Bewegung. In steileren Passagen (dunkelrot bis schwarz) rhythmische Fahrweise in kürzeren Radien. Drehen der Ski mit starkem Driftanteil. Fähigkeit zur Tempokontrolle bei zügiger Fahrweise.
befriedigend (09 - 07 Punkte)	Auf mittelsteilen Hängen driftendes Steuern in der gesamten Kurve. Schwierigkeiten beim parallelen Kurvenfahren. Unterbrechungen im Bewegungsfluss. Defizite bei rhythmischer Betonung und Dynamik der Bewegungen. Schwierigkeiten bei der Bewältigung steilerer Passagen. Kein paralleles Kurvenfahren.
ausreichend (06 - 04 Punkte)	Auf mittelsteilen Hängen paralleles Kurvenfahren nur in Ansätzen sichtbar. Störungen hinsichtlich Bewegungsfluss, Rhythmik und Dynamik. Unsichere Fahrweise mit häufigem Kontrollverlust. Sicheres Bewegungsverhalten nur auf blauen Pisten, steilere Passagen werden nicht bewältigt.
mangelhaft (03 - 01 Punkte)	Ski können nur auf sanft geneigten Hängen kontrolliert werden. Befahren von mittelsteilen nicht ohne Kontrollverlust möglich. Skitechnisches Bewegungsverhalten kaum erkennbar.

Die Gewichtung kann folgendermaßen verteilt sein:

40% Geländeangepasstes bewältigen eines vorgegeben Pistenabschnittes

40% Gesteuerte Schwünge unterschiedlicher Radien

20% Kanteneinsatz

4.9 Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen (Wasserball)

Am Ende des Oberstufensportkurses verfügen die Schüler über folgende Fähigkeiten und Fertigkeiten, Kenntnisse und Einsichten:

Fertigkeiten und Fähigkeiten:
- Sollzeiten für die Bedingungen des Sportabzeichens gemäß Altersklasse
- Bedingungen im Tauchen, Brust- und Rückenschwimmen für die Schwimmabzeichen in Bronze, Silber und Gold
- Grundlegende Techniken des Brust-, Rücken-, und Kraulschwimmens (wenn im Sommerhalbjahr das Freibad geöffnet ist)
- Startsprung und Fuß- und Kopfsprünge vom 1-m-Brett

Kenntnisse und Einsichten:
- Kenntnisse der Schwimmtechniken
- Kenntnisse der Baderegeln
- Kenntnisse der Regeln zur Selbsthilfe

Bewertung der motorischen Leistungen

Prüfung in 3 der 4 Schwimmstile Brust, Kraul, Rücken und Schmetterling. Bewertung nach KMK-Tabelle (siehe EPA Sport), dabei wahlweise 3 Stilarten auf Zeit oder 2 Stilarten auf Zeit und eine auf Technik.
Streckentauchen (25m) auf Zeit: unter 16,5s 15 Punkte, 17s 14 P. …, Mädchen 17,5s 15 P., 18s 14 P. ....

Wertungstabelle Schwimmen Mädchen I						
Punkte	50 m F	100 m F	200 m F	600 m F	100 m L	200 m L
15	0:37,8	1 :30,7	3:24,1	12:22,3	1 :41 ,6	3:51,1
14	0:39,0	1 :33,9	3:31,3	12:49,4	1 :44,9	3:59,8
13	0:40,3	1 :37,3	3:39,2	13:18,4	1 :48,5	4:09,4
12	0:41,7	1 :40,9	3:47,6	13:49,6	1 :52,4	4:19,6
11	0:43,2	1 :44,8	3:56,6	14:22,9	1 :56,5	4:30,5
10	0:44,8	1 :48,9	4:06,1	14:58,1	2:00,9	4:42,1
09	0:46,5	1 :53,3	4:16,2	15:35,5	2:05,5	4:54,4
08	0:48,3	1 :57,9	4:26,8	16:15,0	2:10,4	5:07,3
07	0:50,2	2:02,7	4:38,1	16:56,4	2:15,6	5:21,0
06	0:52,3	2:07,7	4:50,3	17:39,9	2:21,1	5:35,7
05	0:54,4	2:12,7	5:02,6	18:25,0	2:26,8	5:51,0
04	0:56,5	2:17,9	5:15,1	19:11,1	2:32,8	6:06,9
03	0:58,6	2:22,9	5:27,6	19:57,2	2:38,9	6:23,4
02						
01						

Wertungstabelle Schwimmen Mädchen II							
Punkte	50m B	100 mB	200 mB	600 mB	50 m R/S	100 m R/S	200 m R/S
15	0:47,1	1 :44,7	3:50,3	13:22,9	0:43,6	1 :41,6	3:51,1
14	0:48,5	1 :47,9	3:57,4	13:48,3	0:44,9	1 :44,9	3:59,8
13	0:50,0	1 :51,3	4:05,2	14:16,1	0:46,2	1 :48,5	4:09,4
12	0:51,7	1 :55,1	4:13,7	14:46,2	0:47,7	1 :52,4	4:19,6
11	0:53,5	1 :59,1	4:22,8	15:18,7	0:49,3	1 :56,5	4:30,5
10	0:55,4	2:03,4	4:32,6	15:53,4	0:51,0	2:00,9	4:42,1
09	0:57,5	2:08,0	4:43,0	16:30,5	0:52,8	2:05,5	4:54,4
08	0:59,7	2:12,9	4:54,1	17:09,8	0:54,8	2:10,4	5:07,3
07	1 :02,0	2:18,1	5:05,8	17:51,6	0:56,8	2:15,6	5:21,0
06	1 :04,5	2:23,6	5:18,2	18:35,5	0:59,0	2:21,1	5:35,7
05	1 :07,0	2:29,3	5:31,2	19:21,9	1 :01,3	2:26,8	5:51,0
04	1 :09,5	2:35,3	5:44,9	20:10,8	1 :03,7	2:32,8	6:06,9
03	1 :12,2	2:41,5	5:59,5	21 :03,0	1 :06,2	2:38,9	6:23,4
02							
01							

Wertungstabelle Schwimmen Jungen I						
Punkte	**50 m F**	**100 m F**	**200 m F**	**600 m F**	**100 m L**	**200 m L**
15	0:33,6	1 :19,9	3:02,3	11 :29,7	1 :30,7	3:24,1
14	0:34,7	1 :22,8	3:09,2	11 :56,1	1 :33,9	3:31,3
13	0:36,0	1 :26,0	3:16,6	12:24,6	1 :37,3	3:39,2
12	0:37,3	1 :29,4	3:24,6	12:55,1	1 :40,9	3:47,6
11	0:38,6	1 :33,0	3:33,1	13:27,7	1 :44,8	3:56,6
10	0:40,2	1 :36,9	3:42,1	14:02,2	1 :48,9	4:06,1
09	0:41,9	1 :41 ,0	3:51,6	14:38,8	1 :53,3	4:16,2
08	0:43,6	1 :45,3	4:01,7	15:17,4	1 :57,9	4:26,8
07	0:45,4	1 :49,9	4:12,3	15:58,0	2:02,7	4:38,1
06	0:47,4	1 :54,1	4:22,9	16:40,6	2:07,7	4:50,2
05	0:49,4	1 :59,3	4:33,5	17:24,0	2:12,9	5:03,3
04	0:51,4	2:04,5	4:44,1	18:07,4	2:18,1	5:16,4
03	0:53,4	2:09,7	4:54,7	18:50,8	2:23,3	5:29,5
02						
01						

Wertungstabelle Schwimmen Jungen 11							
Punkte	**50 mB**	**100 mB**	**200 mB**	**600 mB**	**50 m** R/S	**100 m** R/S	**200 m** R/S
15	0:42,9	1 :34,2	3:29,2	12:19,9	0:39,4	1 :30,7	3:24,1
14	0:44,3	1 :37,2	3:36,1	12:44,4	0:40,6	1 :33,9	3:31,3
13	0:45,7	1 :40,2	3:43,5	13:11,3	0:41,9	1 :37,3	3:39,2
12	0:47,3	1 :44,0	3:51,6	13:40,4	0:43,3	1 :40,9	3:47,6
11	0:49,1	1 :47,8	3:59,3	14:11,6	0:44,8	1 :44,8	3:56,6
10	0:50,9	1 :51,0	4:09,6	14:45,1	0:46,4	1 :48,9	4:06,1
09	0:52,9	1 :56,3	4:19,5	15:20,8	0:48,2	1 :53,3	4:16,2
08	0:55,1	2:00,9	4:30,1	15:58,8	0:50,1	1 :57,9	4:26,8
07	0:57,3	2:05,8	4:41,3	16:39,0	0:52,1	2:02,7	4:38,1
06	0:59,5	2:11,0	4:53,1	17:21,4	0:54,2	2:07,7	4:50,2
05	1 :02,0	2:16,4	5:05,5	18:06,1	0:56,4	2:12,9	5:03,3
04	1 :04,5	2:22,1	5:18,5	18:51,1	0:58,7	2:18,1	5:16,4
03	1 :07,0	2:27,8	5:32,0	19:38,0	1 :01 ,1	2:23,3	5:29,5

Technische Ausführung:

Brustschwimmen: sportliches Brustschwimmen mit Ausatmung ins Wasser, flache Drehwende
Kraulschwimmen: Koordination von Arm- und Beinbewegungen, Saltowende
Rückenkraulschwimmen: Kraularm- und Beinbewegungen, Tellerwende
Schmetterlingsschwimmen: Koordination von Arm- und Beinbewegungen (Delphinbeinschlag, Zweierrhythmus), hohe Wende

Die Gewichtung kann folgendermaßen verteilt sein:

40% Technische Ausführung verschiedener Stile

40% Zeitschwimmen

20% Tauchen, Wasserball etc.

4.10 Tänzerische Bewegung

Am Ende des Oberstufenkurses verfügen die Schüler über folgende Fähigkeiten und Fertigkeiten, Kenntnisse und Einsichten:

Motorische Fertigkeiten:

- gymnastische Grundformen des Fortbewegens wie federn, schreiten, hüpfen, springen, einfache Drehungen um die Körperlängsachse

Kenntnisse und Einsichten:

- Fähigkeit zur Kooperation und Reflexion in der Gruppe grundlegendes Rhythmus- und Taktgefühl

Im Tanzkurs werden tänzerische Grundformen aus dem Fitnessbereich Aerobic, dem Ausdruckstanz und dem Jazztanz unter Berücksichtigung formaler, darstellerischer und gestalterischer Aspekte erarbeitet.
Bewertet werden neben der Gestaltung und Präsentation einer eigenen Aerobicchoreographie nach vorgegebenen, aber auch selbst entwickelten Bewegungsfolgen (Gruppen- und Einzelwertung) auch die individuelle Mitarbeit in der Gruppe.
Der Bewertungsschwerpunkt im Jazztanz ist eine freie, aber thematisch gebundene Bewegungsgestaltung, die ebenfalls als Gruppen- und Einzelwertung durchgeführt wird.
Die Lehrkraft kann auch hier Gestaltungskriterien vorgeben, damit eine Vergleichbarkeit der Bewegungsaufgabe gewährleistet wird.
Gestaltungskriterien: In jeder Kategorie gibt es Kriterien zu erfüllen. Diese sind nach ihrer Wertigkeit geordnet (z. B. Rhythmusgefühl/ Takt = relativ leicht zu erreichen – Umsetzung der Musik in Bewegung = anspruchsvoll). Je mehr Kriterien aus jeder Kategorie die Schülerin erfüllt, desto mehr nähert sie sich dem 15-Notenpunkte- Bereich.

1. Musikalität Rhythmusgefühl/ Takt Anpassung Musik- Bewegung Erkennen von Strukturen Umsetzung der Musik in Bewegung	*2. Choreografie* Raumwege Bewegungsfluss Vielfalt/ Variation und Vielseitigkeit Ideenreichtum Dynamik
3. Technik Ausführung der Elemente Übergänge Schwierigkeitsgrad Körperspannung	*4. Ausstrahlung* Präsenz (Selbstbewusstsein/ Souveränität)

Möglicher Ablauf:

1. Vorgabe von 4 Schritten, die in der Kür enthalten sein müssen
2. Vorstellung des Liedes
3. Aufstellung/ Pose +32 Zählzeiten sind zu gestalten
4. 30 Minuten zur Vorbereitung in den Gruppen
5. 2 Durchgänge pro Gruppe (Videoaufnahme)

Die Gewichtung kann folgendermaßen verteilt sein:

40% Verschiedene tänzerische Grundformen
40% Kür
20% Musikalität

4.11 Zielschuss-Spiele: Basketball, Fußball, Handball, Basketball, Floorball usw.

Am Ende des Oberstufenkurses verfügen die Schüler über folgende Fähigkeiten und Fertigkeiten, Kenntnisse, Einsichten und Haltungen:

- Analyse von Spielsituationen und Entwicklung von Spielhandlungen
- Einnahme unterschiedlicher Spielerrollen mit Bezug zu eigenem Können und Selbsteinschätzung
- Taktische Fähigkeiten:

Im Angriff: individuell: Ballvortrag, Dribbling, Ballkontrolle, Pass/ Flanke, Ball abschirmen, Fintieren, Torschuss/ -wurf/ Korbwurf,

ohne Ball: Freilaufen/ Lösen vom Gegner, Fintieren, in freie Räume laufen

In der Verteidigung individuell: Positionierung zwischen Gegner und Tor, Gegner stellen, Körperseite zum Durchbruch nach außen anbieten, Laufrichtung wie Gegner, in der Rückwärtsbewegung Hand/ Fuß zum Ball. Beim Handball seitlich verschieben, Heraustreten, Hand an Gegner und Ball.

Im Angriff in der Gruppe: Kombinationsspiel z.B. im Dreieck verbunden mit Laufen aus dem Deckungsschatten, Kreuzen, Hinterlaufen, Doppelpass. Beim Handball: Lücken erspielen durch Kreuzen, paralleles Stoßen, Einlaufen. Beim Basketball: Give and Go, Blocken, Pick and Roll.

In der Verteidigung in der Gruppe: Gegner zu Zweikämpfen zwingen, Abspielmöglichkeiten verhindern, Gegner nach außen abdrängen, Verengung von Spielräumen durch Verschieben zum Ball, Abstimmung der Bewegungen im Verbund.

Im Angriff in der Mannschaft: Positionierung in Breite und Tiefe, Spielverlagerung, Steilpässe, Nachrücken bei Ballgewinn, schnelles Umschalten, Konter.

In der Verteidigung in der Mannschaft: Abwehrreihen herstellen, evtl. Pressing/Forechecking, Zurückfallen bei Ballverlust.

Sowohl im Angriff als auch in der Verteidigung entwickeln die SuS nach Kriterien zweckmäßige Aufstellungen.

- Technik: Ballannahme, Dribbling, Pass- und Schuss-/ Wurftechniken, Verteidigungstechnik, Körper-/ Lauftäuschung (Wackler), Wurf-/Schusstäuschung

Die Lernzielkontrolle erfolgt über eine aus 3 Teilen bestehende Prüfung. Überprüft werden die Umsetzung technischer Fertigkeiten bei festgelegtem Handlungsprogramm, in offenerem Handlungsprogramm und die Handlungsfähigkeit im Spiel.

Einordnung in Notenstufen:

Sehr gut: (15- 13 Pkte) Spielsituationen werden nahezu durchgängig, auch unter wechselnden Bedingungen, mit zielgerichteten Spielhandlungen funktional/effizient gelöst. Dabei werden Techniken sicher und genau situationsgerecht eingesetzt.

Gut: **(12-10 Pkte)** Spielsituationen werden meist mit sachgerechten Spielhandlungen sinnvoll gelöst. Dabei werden Techniken meist sicher und präzise zur Lösung der Spielsituation genutzt.

Befriedigend: (09- 07 Pkte) Spielsituationen werden mit geübten Spielhandlungen pauschal, aber überwiegend zweckmäßig gelöst. Techniken werden dabei überwiegend zielgerichtet und recht sicher eingesetzt.

Ausreichend: (06 – 04 Pkte) Spielsituationen werden mit teilweise strukturierten Spielhandlungen in Grundzügen gelöst. Techniken werden dabei nach Muster und teilweise zielgenau eingesetzt.

Mangelhaft: (03 – 01 Pkte) Spielsituationen werden überwiegend nicht zielgerichtet mit adäquaten Spielhandlungen gelöst. Techniken werden nur wenig funktional eingesetzt und werden überwiegend ungenau ausgeführt.

Ungenügend: (0 Pkte) Ein zielgerichtetes Umsetzen der Spielidee ist nicht erkennbar. Notwendige Techniken werden nicht beherrscht.

Die Gewichtung kann folgendermaßen verteilt sein:
20% Allg. Spielfähigkeit
40% Individualtaktische und technische Elemente
40% Gruppentaktische Elemente

4.12 Ein- und Mehrkontakt Rückschlagspiele: Volleyball, Badminton, Tischtennis, Tennis

Am Ende des Oberstufensportkurses verfügen die Schüler über folgende Fähigkeiten und Fertigkeiten, Kenntnisse und Einsichten:

Fertigkeiten und Fähigkeiten:

- sicheres Anwenden der Grundtechniken oberes und unteres Zuspiel sowie des Aufschlags von unten in seiner Grobform
- grundlegende Fähigkeit zur Spielgestaltung

Kenntnisse und Einsichten:

- Kenntnisse der Bewegungsstruktur technischer Fertigkeiten des Sportspiels Volleyball
- Kenntnisse grundlegender taktischer Verhaltensweisen im Angriff und in der Abwehr
- Einhalten vorgegebener und verabredeter Spielregeln
- Kooperatives Verhalten zu Mit- und Gegenspieler

Kenntnis und Anwendung der taktischen Aufgaben auf den verschiedenen Positionen im Spiel 4:4

Bewertung der motorischen Leistung

Die Lernzielkontrolle erfolgt über eine aus 3 Teilen bestehende Prüfung. Überprüft werden die Umsetzung technischer Fertigkeiten bei festgelegtem Handlungsprogramm, in offenerem Programm und die Handlungsfähigkeit im Spiel. Die zu bewertenden Inhalte richten sich nach Sinnorientierung und Strukturierung des Kurses, welche zuvor in der Kursbeschreibung festgelegt wurden.
Grundsätzlich sind folgende Beobachtungsschwerpunkte zu Grunde zu legen:

- situationsgerechte Anwendung der Techniken
- taktisches Verhalten in Angriff und Abwehr unter Berücksichtigung der Spielanlage, der taktischen Auflagen und des positionsspezifischen Spiels,
- Einsatzbereitschaft, sportspielspezifische Kondition

Eine Übersicht zur Beurteilung des technisch-taktischen Fertigkeits- und Fähigkeitsniveaus gibt es bei den Zielschuss-Spielen.

Die Gewichtung kann folgendermaßen verteilt sein:

50% Grundtechniken
50% Allg. Spielfähigkeit und taktisches Verhalten

Badminton:

Am Ende des Oberstufensportkurses verfügen die Schüler über folgende Fähigkeiten und Fertigkeiten, Kenntnisse und Einsichten:

- regelgerechtes Ins-Spiel-bringen und Im-Spiel-halten des Balles
- Grundbegriffe Clear, Drop, Smash sind bekannt
- Schlägerhaltung: Universal- oder Hammergriff
- Beherrschen des Wettkampfspiels Badminton (Einzel) auf gehobenem Niveau unter Berücksichtigung technischer Fertigkeiten und taktischer Lösungsmöglichkeiten

Mögliche Überprüfung:

- Hoher Aufschlag - ÜK-Clear
- Spielnahe Übungsform mit vorgegebener Schlagfolge: lang-lang-kurz-kurz - Spiel 1:1

Bewertung der Spielpraxis:

- **Sehr gut:** Nahezu alle Spielhandlungen werden erfolgreich ausgeführt. Die Schlagtechniken werden unter wechselnden Bedingungen sicher beherrscht, genau ausgeführt und fließend in komplexe Bewegungshandlungen eingefügt. Durch Anwenden des vielseitigen Schlagrepertoires wird aktiv gepunktet. Das aktive und passive taktische Verhalten (Vorbereitung von Angriffen und situationsangemessene Reaktionen) ist durchweg effizient.
- **Gut:** Die meisten Spielhandlungen werden erfolgreich ausgeführt. Die Schlagtechniken werden unter wechselnden Bedingungen gut beherrscht, zweckmäßig ausgeführt und insgesamt fließend in komplexe Bewegungshandlungen eingefügt. Das aktive und passive taktische Verhalten
(Vorbereitung von Angriffen und situationsangemessene Reaktionen) ist in der Regel effizient.
- **Befriedigend:** Die Anzahl der erfolgreichen Spielhandlungen ist größer als die der nicht erfolgreichen. Die Schlagtechniken werden unter wechselnden Bedingungen weitgehend beherrscht und zufrieden stellend in komplexe Bewegungshandlungen eingefügt. Die Anpassung des aktiven und passiven taktischen Verhaltens an unterschiedliche Spielsituationen erfolgt in der Tendenz meistens richtig, zeitliche Verzögerungen und Unsicherheiten sind jedoch nicht zu übersehen.
- **Ausreichend:** Die Anzahl der nicht erfolgreichen und erfolgreichen Spielhandlungen ist in etwa gleich groß. Die Schlagtechniken werden auch unter einfachen Bedingungen nicht zufrieden stellend ausgeführt (Ansätze der vorgegebenen Bewegungen sind erkennbar) und kaum in komplexe Bewegungshandlungen eingefügt. Das taktische Verhalten wirkt wenig bewusst. Es ist wenig Antizipation erkennbar, die Reaktionen auf gegnerische Aktionen sind häufig zeitlich verzögert und gelegentlich auch verkehrt. Die Fähigkeit zu schnellem Korrigieren fehlerhafter Verhaltensweisen ist wenig ausgeprägt.
- **Mangelhaft:** Die meisten Spielhandlungen werden nicht erfolgreich ausgeführt. Auch die Grundtechniken (hoher Aufschlag, Ük-Clear, Uh-Clear) werden überwiegend fehlerhaft ausgeführt. Die Fähigkeit zur Koordinierung von Bewegungen ist gering. Das taktische Verhalten passt sich unterschiedlichen Situationen nicht oder nur nach massiver Hilfe an.
- **Ungenügend:** Nahezu alle Spielhandlungen misslingen. Die Grundtechniken werden selbst auf Zuspiel nicht beherrscht. Für richtiges taktisches Verhalten und taktische Maßnahmen ist kein Verständnis erkennbar.

Tischtennis:

Am Ende des Oberstufensportkurses verfügen die Schüler über folgende Fähigkeiten und Fertigkeiten, Kenntnisse und Einsichten:

- regelgerechtes Ins-Spiel-bringen und Im-Spiel-halten des Balles
- Grundtechniken (Schupfball rh und Konterball vh) und die Grundstellung sind bekannt, aber werden noch nicht beherrscht
- Schlägerhaltung: Shake-Hand-Griff
- Spielregeln im Einzel- und im Doppelspiel
- Beherrschen des Wettkampfspiels Tischtennis (Einzel und Doppel) auf gehobenem Niveau unter Berücksichtigung technischer Fertigkeiten und taktischer Lösungsmöglichkeiten

Inhalte:

- Schlagarmbewegung und Schlägerhaltung bei rückwärts rotierten Bällen (Schupfball vh und rh und Unterschnittaufschlag) und vorwärts rotierten Bällen (früher und später Konterball vh und rh, Topspin vh, Block vh und rh, Schuss vh und verschiedene Aufschläge und die damit zusammenhängende taktische Bedeutung sollen in Praxis (zumindest in einer der Feinform nahekommenden Technik) und Theorie beherrscht werden
- situativ angemessene Auswahl und differenzierte Ausführung der genannten Schlagvarianten (im Einzel- und im Doppelspiel)
- Fehler- und Gegneranalysen durch gelenkte Beobachtungen
- Aktives Punkten durch Anwenden des eigenen (möglichst vielseitigen) Schlagrepertoires, Antizipation der Aktivitäten des Gegners
- Anwendung (und Kenntnis der Bedeutung) der Grundstellung für die schnelle Ausführung verschiedener Schläge und Bewegungen
- Selbstständige Durchführung eines regelgerechten Einzel- und Doppelspiels

Mögliche Überprüfung:

- Technik: rh – schupfen, Konterball vh und rh (evtl. sogar im Wechsel die Mittellinie entlang)
- Einzel - Spiel
- Schüler müssen Bewegungsbeschreibungen formulieren können und die unterschiedlichen Wirkungen verschiedener Schlagtechniken nennen und begründen können

Bewertung der Spielpraxis:

- **Sehr gut:** Nahezu alle Spielhandlungen werden fast in Feinform ausgeführt. Die Schlagtechniken werden unter wechselnden Bedingungen sicher beherrscht, genau ausgeführt und fließend in komplexe Bewegungshandlungen eingefügt. Durch Anwenden des vielseitigen Schlagrepertoires wird aktiv gepunktet, dem Spieler gelingt es, sich auf seinen Gegner einzustellen. Das aktive und passive taktische Verhalten (Vorbereitung von Angriffen und situationsangemessene Reaktionen) ist durchweg effizient.
- **Gut:** Die meisten Spielhandlungen werden richtig ausgeführt. Die Schlagtechniken werden unter wechselnden Bedingungen gut beherrscht, zweckmäßig ausgeführt und insgesamt fließend in komplexe Bewegungshandlungen eingefügt. Das aktive und passive taktische Verhalten (Vorbereitung von Angriffen und situationsangemessene Reaktionen) ist zumeist richtig gewählt und umgesetzt.
- **Befriedigend:** Die Spielhandlungen entsprechen zumindest der gelehrten Grobform. Die Schlagtechniken werden unter wechselnden Bedingungen weitgehend beherrscht und zufrieden stellend in komplexe Bewegungshandlungen eingefügt. Die Anpassung des aktiven und passiven taktischen Verhaltens an unterschiedliche Spielsituationen erfolgt in der Tendenz meistens richtig, zeitliche Verzögerungen und Unsicherheiten sind jedoch nicht zu übersehen.
- **Ausreichend:** Die Anzahl der nicht erfolgreichen höher als die der erfolgreichen. Die Schlagtechniken werden auch unter einfachen Bedingungen nicht zufrieden stellend ausgeführt (Ansätze der vorgegebenen Bewegungen sind erkennbar) und kaum in komplexe Bewegungshandlungen eingefügt. Das taktische Verhalten wirkt wenig bewusst. Es ist wenig Antizipation erkennbar, die Reaktionen auf gegnerische Aktionen sind häufig zeitlich verzögert und gelegentlich auch falsch. Die Fähigkeit zu schnellem Korrigieren fehlerhafter Verhaltensweisen ist eher nicht vorhanden.
- **Mangelhaft:** Die meisten Spielhandlungen werden nicht erfolgreich ausgeführt. Auch die Grundtechniken (schupfen und kontern) werden überwiegend fehlerhaft ausgeführt. Die Fähigkeit zur Koordinierung von Bewegungen ist gering. Das taktische Verhalten passt sich unterschiedlichen Situationen nicht an, es kommt eher nur dann zum Punktgewinn, wenn der Gegner einen Fehler macht.
- **Ungenügend:** Nahezu alle Spielhandlungen misslingen. Die Grundtechniken werden selbst auf Zuspiel nicht beherrscht. Für richtiges taktisches Verhalten und taktische Maßnahmen ist kein Verständnis erkennbar. Der Schüler lässt den nötigen Einsatz vermissen.

5. Anhang

5.1 Obersberger Fitnesstest

Aufbau und Organisation

Die Schülerinnen und Schüler durchlaufen in einer **festen Reihenfolge** sechs Stationen (siehe Testprotokoll bzw. Übungsbeschreibungen). An jeder Station beträgt die **Bewegungszeit 45 Sek**. Zwischen den Stationen haben die Schülerinnen und Schüler jeweils **90 Sek. Pause**, die sie zur Erholung bzw. zum Wechsel der Station nutzen können. Die Start- und Stoppsignale werden für alle Stationen zentral gegeben.

Die Testdauer beträgt somit für jeden Prüfling 12 Minuten.

Die zentrale Testung aller Schülerinnen und Schüler der Einführungsphase findet an einem Schultag im Zeitraum der ersten bis sechsten Stunde statt. **Jeder Schülerin und jedem Schüler wird eine Startnummer und damit verbunden eine feste Startzeit zugeordnet. Diese Startzeit gibt den Zeitpunkt vor, zu dem die Schülerin/ der Schüler den Test an der ersten Station beginnt. Wir empfehlen dringend, sich bereits 15 – 20 Minuten vor Beginn des Tests in Sportkleidung in der Sporthalle einzufinden** und sich in der Aufwärmzone individuell zu erwärmen.

Vor Beginn des Tests ist ein Testprotokollbogen auszufüllen, in den die Zähler an den jeweiligen Stationen die erreichten Wiederholungszahlen eintragen. Der Testprotokollbogen wird unmittelbar nach Beendigung des Tests am
Auswertungstisch abgegeben. Dort erfährt die Testperson sofort das Testergebnis.

Hinweise zu Aufbau und Organisation mit nur einer Lehrperson (Durchführung des Tests im Regelunterricht)

Bei der Durchführung mit nur einer Lehrperson ohne weitere Zähler ist es sinnvoll, die Schülerinnen und Schüler partnerweise einzuteilen und sie nacheinander den Test durchlaufen bzw. zählen zu lassen.

Abhängig davon, ob an einer Station gleichzeitig ein oder zwei Testpersonen arbeiten sollen, ergibt sich folgender Materialbedarf:

<u>bei einer Testperson:</u>

- 1 Stoppuhr
- 1 Maßband
- 1 Langbank
- 1 Basketball
- 1 Markierung/ Mattenkante
- 1 Kastendeckel
- 3 Turnmatten
- 1 Gymnastikstab
- 1 Seil
- 2 Markierungen (Pylone)

<u>bei zwei Testpersonen:</u>

- 2 Kastendeckel
- 6 Turnmatten
- 2 Gymnastikstäbe
- 2 Seile
- 2 Markierungen (Pylone)

- 1 Stoppuhr
- 1 Maßband
- 1 Langbank
- 2 Basketbälle
- 1 Markierung/ Mattenkante

Obersberger Fitnesstest **Testprotokoll**

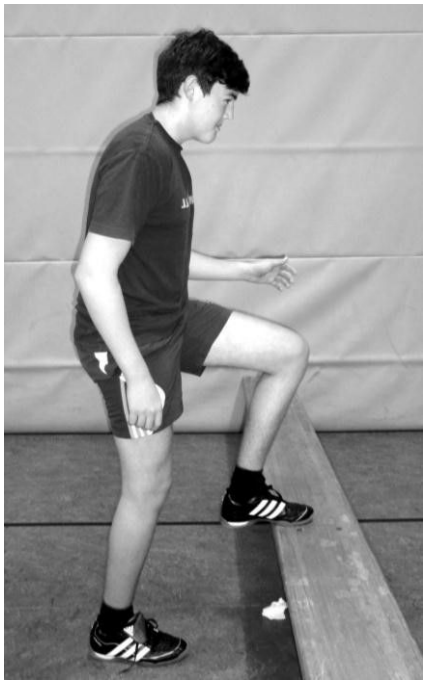
Startnummer: **Name:**

Startzeit: **Klasse:**

Station	Fähigkeit	Übungsbezeichnung	Testzeit	Ergebnis in Wiederholungen	
1	Schnelligkeit	**Wechselsteps**	20 sek.		
	Schnelligkeit	**Druckwurf**	25 sek.		
2	Kraftausdauer	**Kastendeckel-Liegestütze**	45 sek.		
3	Beweglichkeit	**Durchsteiger**	45 sek.		**Gesamtpunktzahl:**
4	Schnelligkeitsausdauer	**Seilspringen**	45 sek.		
5	Kraftausdauer	**Hacke-Spitze**	45 sek.		**Notenpunkte:**
6	Schnelligkeitsausdauer	**Linienlauf**	45 sek.		

Station 1, erste Übung

Wechselsteps



Zielstellung:
Schnelligkeit (speziell die Frequenzschnelligkeit der unteren Extremitäten)

Beanspruchte Muskulatur:
Komplette Beinmuskulatur, Hüft- und Gesäßmuskulatur

Material:
1 Langbank

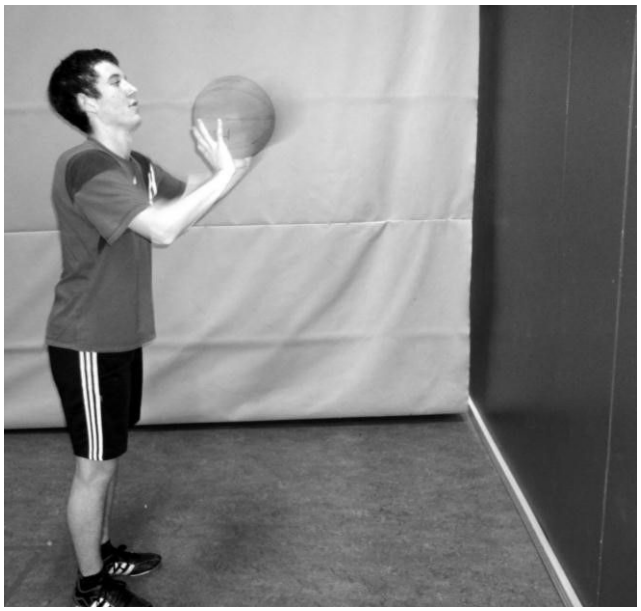
Durchführung:
Die Testperson steht in Schrittstellung (ein Fuß ist bereits auf der Langbank) vor der Langbank. Nach dem Startsignal berühren **wechselseitig** (d.h. es wird vom linken auf den rechten Fuß „umgesprungen“) die Füße 20 sek. lang so schnell und so oft wie möglich die Langbank. Dabei muss die Langbank nur leicht berührt werden, jede Berührung gilt als eine Wiederholung.

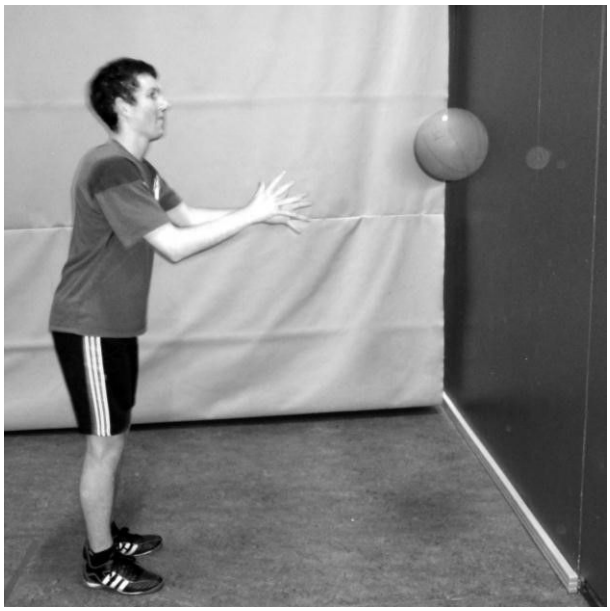
Hinweis: Nach den 20 sek. geht die Testperson sofort zu Station 1 b (Druckwurf an die Wand), da dies eine **Doppelstation ohne Unterbrechung oder Pause** ist! **Dort beginnt ihr sofort mit dem Druckwurf an die Wand (Übungsbeschreibung siehe unten).**

Bewertung:
Jede Berührung der Langbank mit dem Fuß zählt als eine Wiederholung.

Station 1, zweite Übung

Druckwurf an die Wand





Zielstellung:
Schnelligkeit (Frequenzschnelligkeit beider Arme)

Beanspruchte Muskulatur: Schulter- und Armmuskulatur Material:
1 Basketball, Linienmarkierung oder Mattenkante im 2-m-Abstand von der Wand

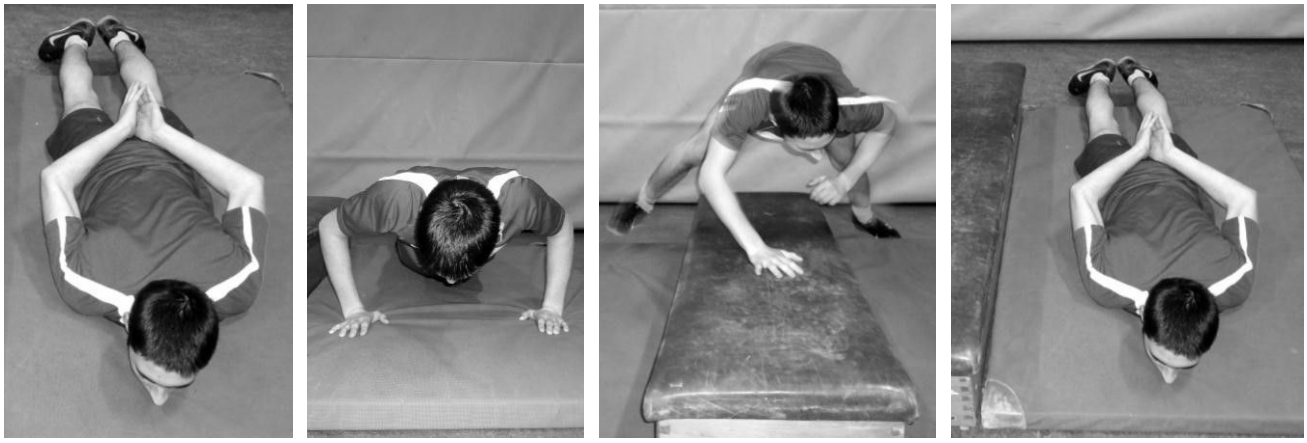
Durchführung:
Die Testperson kommt von Station 1a (Wechselsteps) und begibt sich **im Anschluss an Station 1a unmittelbar an diese Station.** Die Testperson positioniert sich in Schrittstellung hinter der Markierung und **beginnt sofort (ohne weiteres Startsignal des Übungsleiters)** mit den Druckpässen gegen die Wand. Die Druckwürfe gegen die Wand erfolgen 25 sek. lang so oft wie möglich. Es wird beidarmig und in Brusthöhe geworfen. Die Markierung darf nur kurzzeitig bei Ballverlust überschritten werden.

Bewertung:
Jeder an die Wand geprellte und wieder aufgenommene Ball zählt als eine Wiederholung. Dabei muss der Ball nicht direkt gefangen werden (was natürlich optimaler ist, da es weniger Zeit kostet). Ein Ball, der von der Wand auf den Boden springt und hinter (!) der Markierung wieder aufgenommen wird, zählt deshalb auch als eine Wiederholung.

Stand: Dez. 2016

Station 2

Kastendeckelliegestütze



Zielstellung:
Kraftausdauer (Leistungsfähigkeit der Arm-, Schulter- und Hüftmuskulatur)

Beanspruchte Muskulatur:
Arm-, Schulter-, Rücken-, Hüft- und Beinmuskulatur

Material:
2 Turnmatten, Kastendeckel

Durchführung:
Die Testperson liegt in der Ausgangsposition seitlich neben dem Kastendeckel. Sie liegt dazu auf dem Bauch und die Hände berühren sich hinter dem Rücken. Nach dem Startsignal **drückt sich die Testperson in den Liegestütz** und überquert den Kastendeckel, um auf der anderen Seite wieder die Ausgangsposition einzunehmen. Nach der **Berührung der Hände** hinter dem Rücken erfolgt die erneute Überquerung des Kastens in analoger Weise.

Hinweis: Nach dem Aufstützen aus dem Liegestütz kann die Überquerung des Kastendeckels beliebig erfolgen. Ein Aufstehen und Übersteigen des Kastendeckels oder das „Überrollen“ sind also regelgerecht.

Bewertung:
Gewertet wird jede Überquerung des Kastendeckels nach vorherigem Hochdrücken aus der Liegestützposition bis zur Berührung der Hände hinter dem Rücken innerhalb der Testzeit.

Station 3

Durchsteiger

Zielstellung:
Beweglichkeit (Test der Beweglichkeit im Schulter- und Hüftgelenk)

Beanspruchte Muskulatur:
Hüftstreckmuskulatur und Hüftbeugemuskulatur, Schultermuskulatur

Material:
1 Gymnastikstab

Durchführung:
Die Testperson steht aufrecht und umfasst den Gymnastikstab mit beiden Händen (etwas mehr als schulterbreit). Der Stab wird vorne an den Oberschenkeln gehalten. Nach dem Startsignal erfolgt das Durchsteigen von hinten nach vorn über den **Gymnastikstab** (Beine nacheinander), welcher dabei **NICHT losgelassen werden darf!** Nun erfolgt das „Zurücksteigen“ von vorn nach hinten über den Gymnastikstab (wieder Beine nacheinander). Der Gymnastikstab darf dabei NICHT losgelassen werden **(Fehlerbilder siehe rechts!)**. Nun erfolgt die Bewegung wieder von hinten nach vorn usw.

Bewertung:
Jeder Durchsteiger (von vorne nach hinten oder von hinten nach vorne) mit beiden Beinen zählt als eine Wiederholung. Der Durchsteiger wird dabei nur gezählt, wenn während des Durchsteigens beide Hände den Gymnastikstab umfassen und der Gymnastikstab nicht losgelassen wird!

Stand: Dez. 2016

Station 4

Seilspringen

Zielstellung:
Schnelligkeitsausdauer und Ganzkörperkoordination

Beanspruchte Muskulatur:
Waden- und Scheinbeinmuskulatur sowie die Oberschenkelmuskulatur

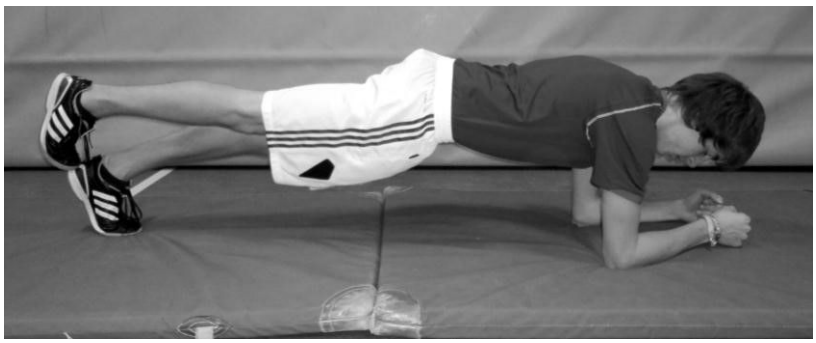
Material:
1 Springseil

Durchführung:
Die Testperson führt nach dem Startsignal möglichst viele Seildurchschläge durch.

Bewertung:
Jeder gelungene Seildurchschlag zählt als eine Wiederholung. Ein Seildurchschlag ist dann gelungen, wenn die Person dabei nicht „hängen bleibt“ und neu beginnen muss. Doppeldurchschläge werden nur als eine Wiederholung erfasst. Mit jedem Durchschlag sollte also auch wieder eine Bodenberührung der Füße erfolgen.

Station 5

Hacke – Spitze



Zielstellung:
Kraftausdauer (Ganzkörperstabilisation)

Beanspruchte Muskulatur:
Schulter-, Rücken-, Bauch- und Beinmuskulatur

Material:
1 Turnmatte

Durchführung:
Die Testperson befindet sich im Unterarmstütz. Dabei bilden die Ellenbogen und die zur Faust zusammengeführten Hände ein Dreieck. **Rumpf und Beine sind gestreckt; der Körper (Kopf–Po–Füße) bildet eine Linie.** Mit Testbeginn wird abwechselnd jeweils ein gestrecktes Bein angehoben und berührt mit der Fußspitze die Hacke des jeweiligen anderen Fußes. Die Knie bleiben bei der Übungsausführung gestreckt. **Hinweis: Es ist darauf zu achten, dass der Körper gestreckt bleibt.** Wiederholungen mit deutlich erhobenem oder „durchhängenden“ Gesäß werden nicht gewertet **(Fehlerbilder siehe rechts!)**. Während des Fußwechsels ist es nicht erforderlich, dass der eine Fuß abgestellt werden muss, bevor der andere von der Matte gehoben wird; ein **„Umspringen“ ist also erlaubt**.

Bewertung:
Gewertet wird die Anzahl der korrekt ausgeführten Wiederholungen Fußspitze – Ferse innerhalb der Testzeit.

Stand: Dez. 2016

Station 6

Pendellauf

Zielstellung:
Schnelligkeit (Schnelligkeits- und Beschleunigungsfähigkeit)

Beanspruchte Muskulatur:
Beinmuskulatur, Hüftmuskulatur (Ganzkörperbelastung)

Material:
2 Markierungen

Durchführung:
Auf dem Hallenboden werden zwei Markierungslinien im Abstand von 9 Meter aufgeklebt. Die Testperson befindet sich in der Schrittstellung hinter einer der Markierungslinien. Nach dem Startsignal erfolgt der Sprint zur anderen Linie, die **mit der Hand berührt werden muss**. Anschließend sprintet die Testperson wieder zur Anfangslinie zurück usw.

Bewertung:
Gewertet wird die Anzahl der korrekt ausgeführten Wechsel zwischen den Linien innerhalb der Testzeit. (Das heißt, einmal hin und zurück zählt als zwei Wiederholungen.)

Bewertungsmaßstab für Schülerinnen WEIBLICH

Damit alle Stationen mit der gleichen Gewichtung in die Bewertung eingehen, werden die erreichten Wiederholungszahlen zunächst mit einem **Ausgleichsfaktor** multipliziert und dann addiert. Die Summe entspricht der erreichten **Gesamtpunktzahl**, die über die Wertetabelle einem **Notenwert** zugeordnet werden kann.

Im Folgenden ein Beispiel:

Station	Wiederholungszahl	Ausgleichsfaktor	Ergebnis
1	70	**x 1,1**	77
2	15	**x 5,8**	87
3	29	**x 2,4**	69,6
4	61	**x 1**	61
5	69	**x 1,3**	89,7
6	19	**x 5**	95
		Gesamtpunktzahl	**479**

Diese Gesamtpunktzahl entspricht einem **Ergebnis von 10 Notenpunkten**.

Notenwerttabelle Schülerinnen:

15 Punkte	**ab 563**	07 Punkte	ab 403
14 Punkte	ab 545	06 Punkte	ab 379
13 Punkte	ab 528	**05 Punkte**	**ab 355**
12 Punkte	ab 510	04 Punkte	ab 330
11 Punkte	**ab 493**	03 Punkte	ab 283
10 Punkte	ab 475	02 Punkte	ab 235
09 Punkte	ab 451	01 Punkte	ab 188
08 Punkte	ab 427	00 Punkte	unter 188

Bewertungsmaßstab für Schüler MÄNNLICH

Damit alle Stationen mit der gleichen Gewichtung in die Bewertung eingehen, werden die erreichten Wiederholungszahlen zunächst mit einem **Ausgleichsfaktor** multipliziert und dann addiert. Die Summe entspricht der erreichten **Gesamtpunktzahl**, die über die Wertetabelle einem **Notenwert** zugeordnet werden kann.

Im Folgenden ein Beispiel:

Station	Wiederholungszahl	Ausgleichsfaktor	Ergebnis
1	69	**x 0,9**	62,1
2	19	**x 4,1**	77,9
3	46	**x 2,4**	110,4
4	58	**x 1**	58
5	45	**x 1,15**	51,75
6	17	**x 4,5**	76,5
		Gesamtpunktzahl	**436**

Diese Gesamtpunktzahl entspricht einem **Ergebnis von 09 Notenpunkten**.

Notenwerttabelle Schüler:

15 Punkte	**ab 549**	07 Punkte	ab 386
14 Punkte	ab 532	06 Punkte	ab 362
13 Punkte	ab 514	**05 Punkte**	**ab 338**
12 Punkte	ab 497	04 Punkte	ab 302
11 Punkte	**ab 479**	03 Punkte	ab 254
10 Punkte	ab 458	02 Punkte	ab 207
09 Punkte	ab 434	01 Punkte	ab 159
08 Punkte	ab 410	00 Punkte	unter 159

Quelle des Oberberger Fitnesstests: Verfasser: Daniel Hopp/ Jens Junek, Modellschule Obersberg

Am Obersberg 25, 36251 Bad Hersfeld, www.modellschule-obersberg.de