

## Sport – Unterrichtsvorhaben in der Klasse 7

Bewegungsfeld	Unterrichtsvorhaben	Inhalte	Dauer in Std.
BF 1	Sport ist vielseitig - Wir machen uns fit mit einem Koordinationstraining!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Motorische Grundfähigkeiten und -fertigkeiten: Elemente der Fitness</li> </ul>	8
BF 3	Hoch hinaus! Die leichtathletische Disziplin Hochsprung kennen lernen, zentrale Technikmerkmale des Fosbury Flop kennenlernen, üben und im relativen Sprungwettkampf anwenden	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlegendes leichtathletisches Bewegen</li> <li>• Hochsprung (Technik, Relativwettkampf)</li> </ul>	12
BF 4	(Rücken)Kraulen – Einführung bzw. Vertiefung einer Wechselarmzugschwimmtechnik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• eine Wechselzug- oder eine Gleichzugtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende (je nach Leistungsstand der Gruppe: Kraul und/oder Rückenkraul)</li> </ul>	10
BF 5	Mit Sicherheit! – Felgbewegungen am Reck sachgerecht und situationsbezogen mit Sicherheits- und Hilfestellung turnen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung von Aufschwung, Umschwung und Unterschwing</li> <li>• Sicherheits- und Hilfestellung bei Felgbewegung</li> </ul>	10
BF 7	Ultimate Frisbee – Kennenlernen eines Endzonenspiels	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Technikvermittlung des Frisbeewurfs (Vorhand, Rückhand, Fangen usw.)</li> <li>• Hinführung zum Endzonenspiel „Ultimate Frisbee“</li> </ul>	12
BF 7	Streetball – Vertiefung basketballspezifischer Fertigkeiten sowie deren Anwendung in komplexen Spielsituationen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Technikvertiefung (Give and Go, Fintieren, Block stellen)</li> <li>• 3 gegen 3</li> </ul>	8
BF 1-9	Zeit zur freien Verfügung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• diverse Inhalte</li> </ul>	20