



## **Fachcurriculum Sport, Lauenburgische Gelehrtenschule Ratzeburg**

Stand: 25.10.2021

*Grundsätzlich findet der Sportunterricht an der LG koedukativ statt. In der Sekundarstufe I ist der Unterricht in Einzelstunden durchzuführen, Ausnahmen bilden die Ruder- und Schwimmausbildung in den Klassenstufen 5 und 6.*

*Die Notengebung im Sportunterricht erfolgt transparent und kontinuierlich und ist den Schülern nicht erst kurz vor den Zeugnissen zu übermitteln. Sinnvoll ist eine Mitteilung des Leistungsstandes nach Beendigung einer schwerpunktmäßig betriebenen Sportart (Unterrichtseinheit).*

*Neben den Freizeit- und Gesundheitsaspekten soll auch der Leistungsgedanke Platz im Sportunterricht der LG haben. Dazu tragen auch die Schulmannschaften in den Schulsportwettbewerben „Jugend trainiert für Olympia“ sowie schulinterne Wettkämpfe (Bundesjugend-spiele) bei. Dies wird ebenfalls durch die Ernennung zur „Partnerschule des Leistungssports“ deutlich, die Stellung des Sports wird zudem durch das Sportprofil erhöht und soll langfristig durch möglichen Wahlpflichtunterricht oder Sportklassen verstärkt werden.*

*Die Unterrichtsinhalte sollten möglichst auch sportliche Großereignisse (z.B. Olympische Spiele, Weltmeisterschaften) einbeziehen.*

*Bei Lehrerwechsel zwischen den Klassenstufen sollen pädagogische und fachliche Übergangsgespräche stattfinden.*

### **Sekundarstufe I**

Grundsätzlich wird aufbauend über die Jahrgangsstufen 5 bis 9/10 eine zunehmende Komplexität in allen Kompetenzbereichen (Kenntnisse / Einstellungen / Fertigkeiten und Fähigkeiten) angestrebt.

Im Kompetenzbereich *Kenntnisse* sollen die Schülerinnen und Schüler sportartspezifische Bewegungsmerkmale kennen und Fehler analysieren, Regeln erlernen und anwenden, den eingesetzten Geräteauf- und -abbau beherrschen, Hilfestellungen leisten und einfache bis komplexe Taktiksituationen erfassen können.

Der Kompetenzbereich *Einstellungen* soll eine Lern- und Anstrengungsbereitschaft fördern, zu Fairness führen, Kooperation in Mannschaften ermöglichen, Hilfsbereitschaft und Rücksichtnahme auf Schwächere initiieren und zu selbstständigem Arbeiten führen. Langfristig soll das Motiv zu lebenslangem Sporttreiben angeregt werden und eine Auseinandersetzung mit gesundheitlichen und hygienischen Aspekten stattfinden.

Der Kompetenzbereich **Fertigkeiten und Fähigkeiten** wird aufgegliedert in die unterschiedlichen Themenbereiche und zusätzlich getrennt in die Orientierungsstufe (5./6.) und die Mittelstufe (7.-9./10.)

---

## Klassenstufe 5 und 6

### **Fitness:**

- Ausdauernd laufen (Laufabzeichen, Stundenlauf)
- Koordinative Fähigkeiten (ohne Ball), z.B. Lauf-ABC, Koordinationsleitern, Rope-Skipping o.ä.

Mögliche Prüfformate: Beepetest, Coopertest u.a.

### **Sportspiele:**

- Allgemeine Ballschule (sportspielübergreifend) mit vielseitigen Spiel- und Übungsformen zur Schulung grundlegender Fähigkeiten (sich anbieten, orientieren, freilaufen...) und Fertigkeiten (passen, fangen, dribbeln...)
- Vereinfachte Formen der Sportspiele (reduzierte Feld- und Mannschaftsgröße), z.B. Rückschlagspiel Volleyball/Faustball → Ball über die Schnur, Zielwurfspiele Basketball/Handball → Turmball, Kastenball o.ä.
- Fakultativ: Rückschlagballschule (Umgang mit Hand/Schläger und Ball) zur allgemeinen Vorbereitung für die großen Rückschlagspiele

### **Turnen:**

Ziel ist das Erfahren vielfältiger Bewegungserfahrungen

- *Fähigkeiten*: rollen, stützen, hängen, balancieren, schwingen unter Einbeziehung unterschiedlicher Geräteaufbauten
- *Fertigkeiten*: Einfache Turnelemente an unterschiedlichen Geräten
- Fakultativ:
  - Gestaltung und Präsentation einer Kür (allein, mit Partner, in der Gruppe)
  - Akrobatik

### **Laufen, Springen, Werfen:**

- 50m, 800m, Weitsprung, Ballwurf (Bundesjugendspiele)
- Sprint- und Sprung-ABC (Hopselauf, Skippings, Anfersen usw.)
- *Nur 5. Klassen*: Staffelwechsel

### **Schwimmen: nur 6. Klasse**

- *Wassergewöhnung* und *-bewältigung*, z. B. Auftrieb erfahren, gleiten, tauchen, springen, den Kopf unter Wasser nehmen, ins Wasser atmen u.a.
- *Fertigkeiten*:
  - Einführung in die Schwimmdisziplinen Kraulschwimmen und Brustschwimmen (fakultativ Rückenkräulen)
  - Startsprung und Kippwende
  - Erwerb von Schwimmabzeichen Bronze, Silber oder Gold
  - Hinführung zum Wettkampfschwimmen (Schwimmfest) durch regelkonforme Einzel- und Staffellenrennen
- *Fakultativ*: Bundesjugendspiele, Formen des Rettungsschwimmens

**Wassersport: nur 5. Klasse**

- Ruderausbildung im Skiff
- *Fakultativ:* Rudern im Mannschaftsboot, z.B. im Gig-Doppelvierer

**Bewegungsgestaltung und Tanz: \***

- Rhythmusgestaltung/ Gymnastik      mit / ohne Musik  
   mit / ohne Gerät

Vielfältige Angebote sind möglich, z.B. aus den Bereichen Rope Skipping, Ballkorobics, Step Aerobic u.a.

**Raufen, Ringen und Verteidigen: \***

Kämpfen als Dialog mit einem Partner (regelgeleitete und ritualisierte Auseinandersetzung im Miteinander und Gegeneinander, z.B. um einen Gegenstand, um das Gleichgewicht usw.)

\*Die beiden letztgenannten Themenfelder können auch in den Unterricht der Mittelstufe verschoben werden.

**Fakultative Ergänzungen:**

- Rollen und Gleiten, z.B. Inliner fahren
  - Bouldern und Klettern
  - Freizeitorientierte Sportspiele, z.B. Baseball, Ultimate-Frisbee, Intercross, Flag-Football, Unihockey
-

## Klassenstufe 7-9/10

### **Fitness:**

- Ausdauernd laufen (Laufabzeichen, Stundenlauf)
- Einführung Stations- und Zirkeltraining mit und/oder ohne Musik, z.B. zur Kraftausdauer
- (*nur Klasse 9*): Einführung in das Krafttraining und in den schuleigenen Krafraum

### **Sportspiele:**

*Es sollten mindestens zwei Zielwurf-/Zielschussspiele (Basketball, Fußball, Handball, Unihockey) und mindestens zwei Rückschlagspiele (Volleyball, Badminton, Tischtennis) schwerpunktmäßig unterrichtet werden.*

#### Handball:

Passen/Fangen/Prellen/ Tippen, Schlagwurf, Sprungwurf, einfache taktische Spielzüge, z.B. Kreuzen

#### Basketball:

Passen/Fangen/Dribbeln, Positionswurf, Korbleger, einfache Individual- und Gruppentaktik, z.B. Give-and-go, Block stellen usw.

#### Fußball:

Passen und Annehmen, Ballführung, Innenseit- und Spannstoß, einfache Gruppentaktik, z.B. Doppelpass

#### Unihockey:

Ballführung, Passen und Annehmen, Torschuss, einfache taktische Varianten, z.B. Doppelpass, Hinterlaufen, Kreuzen

#### Volleyball:

unteres und oberes Zuspiel, Aufgabe von unten (*fakultativ*; Schmetterschlag), Spielformen Mini-Volleyball, z.B. 2:2 oder 3:3

#### Badminton:

Ük- und Uh-Schläge (Vor- und Rückhand), Clear und Drop (*fakultativ*: Smash), taktisches Verhalten im Einzel, z.B. Einnehmen der ZP, Gegner unter Druck setzen usw.

#### Tischtennis:

Einfache tischtennisspezifische Rückschlagspielformen über Bänke, Leinen und Felder bis hin zum Spiel am Tisch, Vorhand- und Rückhandkonter, Topspin, Schupf

### **Turnen:**

- Einfache Turnelemente an mindestens drei Geräten, z.B. Reck, Barren, Boden, Balken, Ringe, Minitrampolin, Sprung
- Einführung in Le Parcour
- Fakultativ:
  - Gestaltung und Präsentation einer Kür (allein, mit Partner, in der Gruppe)
  - Akrobatik

**Laufen, Springen, Werfen:**

- 75m, Tiefstart, Hochsprung (Klasse 7)
- Kugelstoßen (Klasse 8)
- Speerwurf (Klasse 9)
- *Fakultativ:* Dreisprung, Hürdenlauf

**Bewegungsgestaltung und Tanz / Raufen, Ringen und Verteidigen:**

Siehe Klassenstufe 5/6 plus mögliche Erweiterungen zu Tanzformen (Hip Hop, Jump Style oder Step Aerobic) oder zu einer Kampfsportart (z.B. Judo)

**Fakultative Ergänzungen:**

Siehe Klassenstufe 5/6

---

# Oberstufe

## Profilfach Sport

### **PRAXIS**

Der Pool der an der LG möglichen Prüfungssportarten umfasst die Individualsportarten Leichtathletik, Rudern und Schwimmen, die Großen Spiele Fußball, Basketball und Handball sowie die Rückschlagspiele Volleyball, Tischtennis und Badminton.

Aus diesem Pool von neun möglichen Abitur-Prüfungssportarten sollen im dreijährigen Profilverricht mindestens zwei Individualsportarten, mindestens zwei Große Spiele und mindestens ein Rückschlagspiel schwerpunktmäßig gelehrt und geprüft werden. Nur die schwerpunktmäßig betriebenen Sportarten können für eine praktische Abiturprüfung gewählt werden.

Der Themenbereich Fitness wird in die gewählten Sportarten integriert.

### **THEORIE**

In der Einführungsphase steht der Themenbereich I (Sportliches Training und seine biologischen Grundlagen) im Vordergrund und wird vom Fach Biologie in den Themenfeldern Muskelaufbau und –kontraktion (E1) sowie Zellatmung (E2) unterstützt.

In der Qualifizierungsphase werden die Themenbereiche II (Bewegungsanalyse, lernpsychologische Konzepte des motorischen Lernens) und jeweils mindestens ein Thema aus den Themenbereichen III (Spielen und Sportliches Handeln im sozialen Umfeld) und IV (Die Rolle des Sports in der Gesellschaft) schwerpunktmäßig behandelt.

Es ist ein enger Bezug zwischen Praxis und Theorie herzustellen. Themenfelder der Qualifizierungsphase sollen in der E-Phase eingeführt und die Sportarten festgelegt werden. Sportarten, die in der E-Phase schwerpunktmäßig unterrichtet wurden, sind vor den Abiturprüfungen in der Q-Phase zu vertiefen. Bei Bedarf können Eignungstests für Sportschulen oder das Deutsche Sportabzeichen thematisiert und abgelegt werden.

## Grundlegendes Niveau

Auch für das grundlegende Niveau gilt es, einen vertieften Theorie-Praxis-Bezug herzustellen, z.B. durch die Thematisierung biomechanischer Prinzipien bei ausgewählten Sportbewegungen oder durch die Thematisierung der Auswirkungen des Trainings auf den menschlichen Organismus.

Aufbauend auf das Curriculum der Mittelstufe sollten folgende Ergänzungen stattfinden:

- Fitness: jährliches Abprüfen einer Ausdauerleistung, z.B. 2000 oder 3000m
- Sportspiele: Ergänzung um weitere Fertigkeiten (z.B. Schmetterschlag und Blocken im Volleyball) und taktische Verhaltensweisen zum Erwerb der sportspielspezifischen Spielfähigkeit.
- Laufen, Springen, Werfen: Vertiefung der einzelnen Disziplinen, Hinführung zu einem Mehrkampf (Prüfung), einfache Regelkenntnisse, *fakultativ*: Diskuswurf
- Rollen und Gleiten: Einführung oder Vertiefung des Inlinerfahrens, z.B. vorwärts, rückwärts, Kurven fahren, einfache Sprünge, Fang- und Ballspiele  
*fakultativ*: Schlittschuh- oder Fahrradfahren