Sportförderkonzeption

NRW-Sportschule Solingen

Inhaltsverzeichnis

1) Ziele und Grundsätze 4
1.1) Mit der Sportschule ein „Solinger Modell“ schaffen 4
1.2) Mehr Kinder und Jugendliche emotional an den Sport binden 4
2) Pädagogische Konzeption 4
2.1) Sportliche Leistung individuell betrachten 5
2.2) Freude am Sport als Keimzelle sportlicher Leistung verstehen 5
2.3) Ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung durch Sport fördern 5
2.4) Sportliche Emotionalität pflegen – Wettkämpfe gemeinsam erleben 5
2.5) Gemeinschaftsgefühl entwickeln und Gemeinschaft stärken 5
2.6) Durch soziale Betreuung positive Identifikation mit der Schule schaffen 6
2.7) Elternarbeit fördern 6
2.8) Schulgemeinde durch vielfältige Sportaktivitäten stärken 6
2.9) Zusammenarbeit mit den umliegenden Schulen intensivieren 6
2.10) Sporthelfer und Sportassistenten ausbilden 6
2.11) Mit Nachbaruniversitäten kooperieren 7
2.12) Sportmedizinisches Zentrum Solingen nutzen 7
3) Auswahl der Schwerpunktsportarten 7
3.1) Auswahlkriterien 7
3.1.1) Professionalität der Partnervereine 7
3.1.2) Verbandsunterstützung 7
3.1.3) Erfolgsaussichten auf Landes- und Bundesebene 8
3.1.4) Zur Auswahl von Mannschafts- und Einzelsportarten 8
3.1.5) Geschlechtsspezifische Aspekte 8
3.1.6) Regionaler Bekanntheits- und Beliebtheitsgrad der Sportart 8
3.2) Solinger Situation 8
4) Grundschulvielseitigkeitskonzeption 9
4.1) Spielerisch möglichst viele Kinder an den Sport binden 9
4.2) Breite koordinative Ausbildung fördern 10
4.3) Elemente der Schwerpunktsportarten wohldosiert einbinden 10
4.4) Anteil von komplexen Sportspielanteilen flexibel anpassen 10
4.5) Koedukation an den Wünschen aller Beteiligten ausrichten 11
4.6) Durch fünf Solinger Zentren Spielfeste und Wettkämpfe ermöglichen 11
4.7) Lernerfolg an den Stärken eines Kindes orientieren 11
4.8) Eltern einbinden 11
4.9) Interessiertes Lehr- und Trainerpersonal aus- und weiterbilden 11
4.10) Neutralität bezüglich aller Sportarten und Vereine wahren 11
4.11) Grundschulbereich koordinieren 11
5) Sportliches Curriculum der Sportklassen 12
5.1) Ebenen des Sportunterrichts 12
5.2) Grundsätze 12
5.2.1) Schulsport leistungs- und wettkampforientiert ausrichten 13
5.2.2) Leistungsorientierte Schulmannschaften aufbauen 13
5.2.3) Breite Basis zum Sportreiben motivieren 13

5.2.4) Vormittagsunterricht und Nachmittagstraining koordinieren 13
5.3) Stundenverteilung und Inhalte der Sportarten 14
5.4) Sonderrolle der Sportart Fechten 15
5.5) Differenzierung innerhalb der Sportklassen 15
5.6) Periodisierung des Sportunterrichts 15
5.7) Konzept der Leistungsüberprüfung 17
6) Nachhaltige Qualitätssicherung des Lehr- und Trainerpersonals 18
6.1) Ausbildungsebenen der Sportschule koordinieren 18
6.2) Hohe fachliche Qualität durch Fortbildungslehrgänge erzeugen 19
6.3) Durch regelmäßige Fachtreffen das Sportcurriculum verfeinern 19
6.4) NRW-Sportschule in die Schulstrukturen einbetten 19
6.5) Qualitätsmanagement durchführen 20
7) Zusammenfassung 20
8) Anlagen: Curricula der Sportarten 22
8.1) Fechten 22
8.2) Handball 24
8.3) Badminton 26
8.4) Leichtathletik 28
8.5) Turnen 29
8.6) Basketball 30
8.7) Fußball 31
8.8) Volleyball 32
8.9) Athletiktraining 33
8.10) Periodisierungsraster 34
8.11) Unser Kräftigungsprogramm 36

Stand: September 2011

Konzeption: Jörn Meyer

1) Ziele und Grundsätze

1.1) Mit der Sportschule ein „Solinger Modell“ schaffen

Der Erfolg der NRW-Sportschule Solingen orientiert sich am Erreichen der folgenden Mikro- und Makroziele:

1. Schritt: Lokale sportliche Erfolge (z.B. Stadtmeisterschaften in möglichst vielen Sportarten)

2. Schritt: Regionale sportliche Erfolge (z.B. Landesmeisterschaften)

3. Schritt: Nationale sportliche Erfolge (z.B. deutsche Meisterschaften)

Diese sportlichen Ziele können nur unter Federführung der Sportschule in Kooperation mit den Sportverbänden, den ortsansässigen Vereinen, sowie durch die Unterstützung der Eltern und Medien mit dem entsprechenden leistungsorientierten und -motivierten Fachpersonal erreicht werden.

Das Erreichen der Mikroziele dient als Sprungbrett hin zu einer leistungsorientierten Sportschule mit dem Markenzeichen „Solinger Modell“. Die Ziele sind erreicht, wenn Leistungssportler aus fernen Gebieten Solingen als ihre sportliche Heimat ansehen. Dies setzt voraus, dass die Sportschule und die Vereine in den Schwerpunktsportarten die Sportlerinnen und Sportler überzeugen, Solingen als ihre sportliche Heimat zu verstehen.

1.2) Mehr Kinder und Jugendliche emotional an den Sport binden

Die Förderung des Leistungssports wird begleitet durch eine pädagogische Konzeption, für deren Einhaltung die NRW-Sportschule Solingen hauptverantwortlich ist. Dabei sind vor allem Emotionalität und Motivation entscheidende Säulen der Sportschule. Die Sportschule möchte nicht nur die sportehrgeizigen Kinder fördern, sondern versteht sich auch als Motor für das Entdecken, Motivieren und Fördern neuer Talentressourcen.

2) Pädagogische Konzeption

Der Erfolg der Sportschule hängt in hohem Maße von der Qualität der pädagogischen Begleitung durch die NRW-Sportschule Solingen ab. Das Erreichen der nachfolgenden Erziehungsziele ist das Anliegen dieser Konzeption:

2.1) Sportliche Leistung individuell betrachten

2.2) Freude am Sport als Keimzelle sportlicher Leistung verstehen

2.3) Ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung durch Sport fördern

2.4) Sportliche Emotionalität pflegen – Wettkämpfe gemeinsam erleben

2.5) Gemeinschaftsgefühl stärken

2.6) Durch soziale Betreuung positive Identifikation mit der Schule schaffen

2.7) Elternarbeit fördern

2.8) Schulgemeinde durch vielfältige Sportaktivitäten stärken

2.9) Zusammenarbeit mit den umliegenden Schulen intensivieren

2.10) Sporthelfer und Sportassistenten ausbilden

2.11) Mit Nachbaruniversitäten kooperieren

2.12) Sportmedizinisches Zentrum Solingen nutzen

2.1) Sportliche Leistung individuell betrachten

Die NRW-Sportschule Solingen versteht unter einer sportlicher Leistung im schulischen Rahmen das ständige Bemühen einer Sportlerin oder eines Sportlers, die persönliche Leistungsgrenze zu erfahren. Daher hat das Konzept der Leistungsüberprüfung (vgl. Kapitel 5.7) vorrangig die pädagogische Aufgabe, die persönliche Leistungsentwicklung zu dokumentieren und spätestens am Ende der Jahrgangsstufe 7 eine fachlich fundierte Empfehlung für bestimmte Sportarten abzugeben. Interindividuelle Leistungsvergleiche geben den Trainern und den Sportlehrern zusätzlich Auskunft über die weitere sportliche Förderung.

2.2) Freude am Sport als Keimzelle sportlicher Leistung verstehen

Spitzenleistungen im Sport sind ohne Motivation, Freude am Sport und Emotionalität nicht möglich. Neben der intrinsischen Motivation spielt die externe Unterstützung eine entscheidende Rolle. Die NRW-Sportschule Solingen möchte die Emotionalität der Schülerinnen und Schüler ansprechen, sie in ihrer intrinsischen Motivation bestärken und insgesamt möglichst viele Kinder und Jugendliche zum Sporttreiben motivieren. Dabei ist insbesondere im Grundschulalter die Freude am Sport noch wichtiger als die persönliche Leistung. Daher sollen die Grundschulkinder vor allem spielerisch lernen und sportlich vielseitig ausgebildet werden.

2.3) Ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung durch Sport fördern

Der Sportunterricht muss dem Aspekt der Gesundheitsförderung in seiner Gesamtheit gerecht werden. Neben einer allgemeinen sportmotorischen Erziehung soll gleichberechtigt die psychosoziale Komponente gefördert werden, um so ganzheitlich zu einer positiven Charakterbildung beizutragen (z.B. durch Patenschaften von talentierten Sportlerinnen und Sportlern für jüngere Athletinnen und Athleten).

2.4) Sportliche Emotionalität pflegen – Wettkämpfe gemeinsam erleben

Maßgebend für den sportlichen Erfolg einer Athletin und eines Athleten ist einerseits die innere Freude, sich gegen einen sportlichen Gegner bzw. gegen Widerstände durchzusetzen, andererseits aber auch die Fähigkeit, sich vom Gegner nicht überlisten zu lassen. Ein leistungsorientierter Sportunterricht muss die innere Motivation einer Sportlerin und eines Sportlers zu diesem emotionalen Wechselspiel entzünden und in einem lang angelegten Erziehungsprozess weiter stärken.

2.5) Gemeinschaftsgefühl entwickeln und Gemeinschaft stärken

Insbesondere im **Grundschulbereich** sind emotionale Bindungen der Kinder zu Freunden und einer Gruppe entscheidend für die Freude am Sport. Daher verbietet es sich, Kinder von Sportarbeitsgemeinschaften im Grundschulbereich auszuschließen. Vielmehr möchte die Grundschulvielseitigkeitskonzeption (vgl. Kapitel 4) möglichst viele Kinder zum Sporttreiben motivieren und dauerhaft an den Sport binden.

Dieser Gemeinschaftsgedanke setzt sich an der NRW-Sportschule Solingen weiter fort. Wir belassen die Sportklassen von der **Jahrgangsstufe 5 bis zur Jahrgangsstufe 10** im Klassenverband. Begründung:

- Es findet eine für den Leistungssportler wichtige Stärkung durch die Klassengemeinschaft statt.
- Biologisches Alter sowie Trainingsalter der Kinder werden berücksichtigt. „Spätzünder“ haben so bessere Chancen, sich zum Kadersportler zu entwickeln.
- Motivierte Sportlerinnen und Sportler, die den Sprung in einen Kader nicht schaffen, fühlen sich nicht „ausgegrenzt“ und bleiben dem Sport auch emotional verbunden. Für den Erfolg einer NRW-Sportschule Solingen tragen diese Schülerinnen und Schüler nicht unwesentlich bei, in dem

sie z.T. für die sportliche Basisarbeit sowie die Trainer- oder Schiedsrichterarbeit, etc. gewonnen werden können. Ohne die Mithilfe dieser „ehemaligen“ Leistungssportlerinnen und -sportler wäre z.B. die erfolgreiche Organisation von bundesweiten Turnieren nicht möglich.

2.6) Durch soziale Betreuung positive Identifikation mit der Schule schaffen

Insbesondere Leistungssportlerinnen und -sportler mit schulischen Schwierigkeiten müssen in Wettkampf- und Verletzungsphasen intensiv unterstützt werden. Eine NRW-Sportschule Solingen muss aber auch Sportlerinnen und Sportlern nach ihrem Schulabschluss die Möglichkeit einräumen, die Förderungsangebote der Schule zu nutzen. Neben der sportlichen Förderung der Sportlerin und des Sportlers erfolgt durch dieses Angebot eine positive Identifikation mit der Schule, den kooperierenden Sportvereinen und ihrem gesamten Umfeld.

2.7) Elternarbeit fördern

Der Erfolg einer Sportschule hängt entscheidend von einer guten Elternarbeit ab. Die Etablierung kontinuierlicher Informationsmaßnahmen und die Installierung eines Elternrats führen zu einer verbesserten An- und Einbindung der Elternseite. Eine Grundschulkoordinatorin oder ein Grundschulkoordinator (vgl. Kapitel 4.11 und 6.1) bindet schon frühzeitig die Eltern in die Konzeption mit ein.

2.8) Schulgemeinde durch vielfältige Sportaktivitäten stärken

Nur eine positive gegenseitige Unterstützung der gesamten Schulgemeinde eröffnet den Weg hin zu Spitzenleistungen. Sportmodule betonen nicht nur die sportliche Ausrichtung der Schule, sondern sie tragen auch zu einer Stärkung der Schulgemeinde bei. Der gemeinsame Fitnesstest, die Sportgelegenheiten und Wettkämpfe für alle, die Helfer- und Schiedsrichterausbildungen für die interessierte Schülerschaft, Patenschaften älterer Schülerinnen und Schüler für jüngere Kinder und Jugendliche, Jahrgangsstufenturniere sowie Sportcamps in den Ferien, sind geeignete breite Fundamente für das Schulprofil der NRW-Sportschule Solingen.

2.9) Zusammenarbeit mit den umliegenden Schulen intensivieren

Die NRW-Sportschule Solingen versteht sich als Motor für die Solinger Sportförderung. Dabei zielt die Grundschulvielseitigkeitskonzeption (vgl. Kapitel 4) und die Kooperationsprojekte der Partnervereine vor allem auf das Erschließen neuer Talentressourcen und das Schaffen einer positiven Identifikation mit der Sportschule. Im weiterführenden Schulbereich erfolgt eine intensive Fortführung dieser Zusammenarbeit, da eine Talentförderung die zahlreichen Sportlerinnen und Sportler anderer zur Zusammenarbeit bereiter Schulen mit einschließen muss. Insgesamt ergibt sich folgender (erweiterbarer) Maßnahmenkatalog:

- Sportarbeitsgemeinschaften an Solinger Grundschulen (vgl. Kapitel 4);
- Sportartenspezifische Kooperation mit engagierten Schulen in den Schwerpunktsportarten;
- gemeinsame Sportfeste, Wettkämpfe und Camps;
- Sportfortbildungen für interessiertes Lehr- und Trainerpersonal;
- Kooperation mit interessierten beruflichen Schulen (doppelt qualifizierte Ausbildungsgänge);
- Kooperationen beim Frühtraining im weiterführenden Bereich.

2.10) Sporthelfer und Sportassistenten ausbilden

Im Rahmen des WPII-Sports werden in Zusammenarbeit mit dem Stadtsportbund interessierte Schülerinnen und Schüler zu Sporthelfern ausgebildet. Diese Sporthelfer können u.a. eingesetzt werden für freizeitorientierte Sportarbeitsgemeinschaften und offene Angebote. Durch Kooperation mit interessierten beruflichen Schulen könnten den Schülerinnen und Schülern auch Angebote zu doppelt qualifizierenden Ausbildungsgängen eröffnet werden (Abitur und Ausbildung im Bereich Sport).

2.11) Mit Nachbaruniversitäten kooperieren

Eine enge Kooperation mit Nachbaruniversitäten unterstützt die sportliche Entwicklung talentierter Sportlerinnen und Sportler im Bereich der Leistungsdiagnostik und erleichtert den Einstieg in eine duale Karrierenplanung Universitätsstudium und Leistungssport. Darüber hinaus kann die Qualität der NRW-Sportschule durch Fortbildungsangebote in Zusammenarbeit mit den Hochschulen insgesamt gesteigert werden (vgl. Kapitel 6.2).

2.12) Sportmedizinisches Zentrum Solingen nutzen

Die Sportlerinnen und Sportler der NRW-Sportschule finden im „Sportmedizinischen Zentrum Solingen“ einen kompetenten Kooperationspartner in Fragen der Prävention, Leistungsdiagnostik, Trainingsplanung und der operativen sowie nicht operativen Versorgung von Sportverletzungen. Neben den Eingangsuntersuchungen für die NRW-Sportschule sind das „sportmedizinische Zentrum Solingen“ und die kooperierenden Physiotherapiepraxen für medizinische Probleme in Training und Wettkampf zuständig.

3) Auswahl der Schwerpunktsportarten

3.1) Auswahlkriterien

Eine Sportschule ist auch dann erfolgreich, wenn sie in bestimmten Sportarten beim Schulwettbewerb „Jugend trainiert für Olympia“ sich qualifiziert. Für die Auswahl der Schwerpunktsportarten lassen sich folgende Kriterien formulieren:

3.1.1) Professionalität der Partnervereine

3.1.2) Verbandsunterstützung

3.1.3) Erfolgsaussichten auf Landes- und Bundesebene

3.1.4) Zur Auswahl von Mannschafts- und Einzelsportarten

3.1.5) Geschlechtsspezifische Aspekte

3.1.6) Regionaler Bekanntheits- und Beliebtheitsgrad der Sportart

3.1.1) Professionalität der Partnervereine

Die kooperierenden Partnervereine müssen einer NRW-Sportschule Solingen Jugendtrainer der nationalen Spitze (B-Lizenz-Trainer/-in für die Jahrgänge 3 bis 7, A-Lizenz-Trainer/-in für die Spezialisierungsphase ab Jahrgang 8) zur Verfügung stellen. Diese Trainerinnen und Trainer müssen sich der Sportförderkonzeption der NRW-Sportschule Solingen verpflichtet fühlen und werden regelmäßig eingeladen, ihre Beiträge zu einer Optimierung des Sportcurriculums zu leisten.

3.1.2) Verbandsunterstützung

Der Fachverband der entsprechenden Schwerpunktsportart sollte das Vorhaben der NRW-Sportschule Solingen uneingeschränkt unterstützen. Diese Unterstützung bezieht sich insbesondere auf das Einrichten von Talentsichtungs- und Trainingsgruppen, das Anbieten von Fortbildungsangeboten für das Trainer- und Lehrpersonal sowie die Qualifizierung der Trainerinnen und Trainer. Alle Maßnahmen orientieren sich am gemeinsamen Ziel, in einer Schwerpunktsportart über Talentstützpunkte, Landesleistungsstützpunkte ein Landesleistungszentrum Solingen einzurichten. Dabei wird angestrebt, eine Landestrainerin oder einen Landestrainer der entsprechenden Schwerpunktsportart an der NRW-Sportschule zu installieren.

3.1.3) Erfolgsaussichten auf Landes- und Bundesebene

Die NRW-Sportschule Solingen setzt sich als Ziel, in den Schwerpunktsportarten in 3 bis 5 Jahren auf Landesebene und in 5 bis 7 Jahren auf Bundesebene zu den besten Sportschulen zu zählen. Ist dieses Ziel erreicht, bildet sich auf natürliche Weise eine sportliche Leistungsgruppe von Kadersportlerinnen und -sportlern heraus.

3.1.4) Zur Auswahl von Mannschafts- und Einzelsportarten

Bei der Auswahl der Schwerpunktsportarten sollten sowohl Mannschafts- als auch Einzelsportarten berücksichtigt werden. Der Vorteil einer Mannschaftssportart liegt in der Einbindung einer größeren Anzahl von Kindern und Jugendlichen, da dort nicht alle Mitglieder der Mannschaft sehr gute Leistungen erbringen müssen, um insgesamt erfolgreich zu sein. Dennoch können überragende Sportlerinnen und Sportler in Individualsportarten durch ihren Erfolg eine enorme Strahlkraft auf die gesamte Sportgemeinde ausüben. Beide Sportarten sollten von Trainern und Lehrern so unterrichtet werden, dass ein sportliches Gemeinschaftserleben stattfindet, was in den Individualsportarten eine größere pädagogische Herausforderung darstellt.

3.1.5) Geschlechtsspezifische Aspekte

Die Auswahl der Schwerpunktsportarten muss sich an den geschlechtsspezifischen Bedürfnissen orientieren. Sowohl in den Einzel- als auch in den Mannschaftssportarten sollten gleichermaßen Sportarten für Mädchen und für Jungen angeboten werden. Gleichzeitig sollten die Kinder ermutigt werden, nicht nur die „geschlechtstypischen“ Sportarten zu wählen, sondern auch Sportarten, die ihrer Neigung entsprechen.

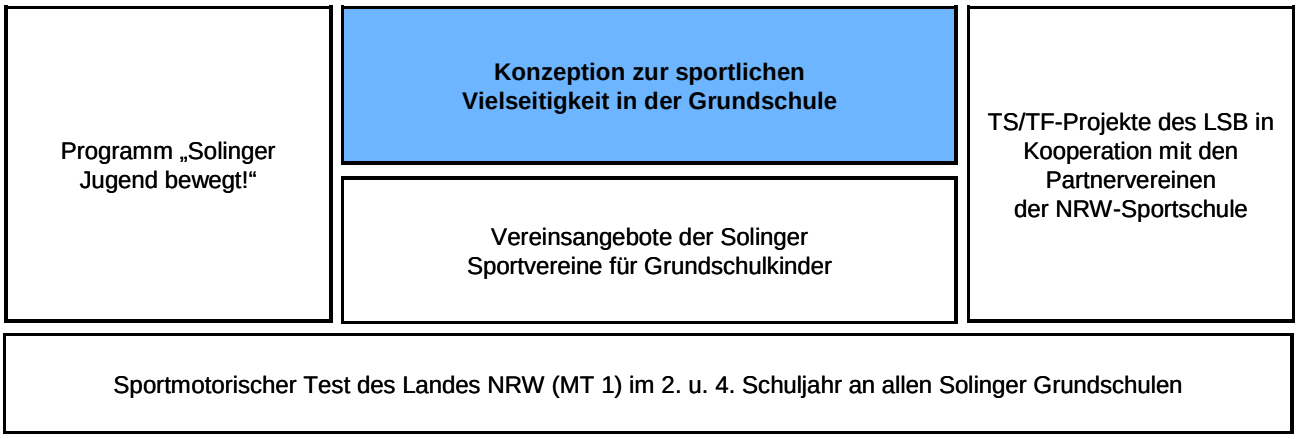
3.1.6) Regionaler Bekanntheits- und Beliebtheitsgrad der Sportart

Die Schwerpunktsportarten der NRW-Sportschule Solingen haben regional einen hohen Bekanntheits- und Beliebtheitsgrad erreicht. Dies unterstützt die Bemühungen der Sportschule, möglichst viele Kinder und Jugendliche zum Sportreiben in den Schwerpunktsportarten zu begleiten.

3.2) Solinger Situation

Die FALS hat sich mit den Sportarten Handball, Fechten, Badminton, Leichtathletik, Tennis und Baseball zur NRW-Sportschule beworben. Überregionale Erfolge der Vereine werden zeigen, ob die kooperierenden Vereine den hohen Anforderungen an die Qualität der Ausbildung sicher stellen können.

In den **Jahrgängen 3 und 4** werden im Vielseitigkeitstraining in dosiertem Maße Fertigkeiten und taktische Fähigkeiten der Schwerpunktsportarten vorbereitet. Dabei steht jedoch immer eine breite koordinative Ausbildung mit hohen Spielanteilen im Vordergrund. Dabei wird die Konzeption zur Förderung der sportlichen Vielseitigkeit in das „Solinger Grundschulmodell“ wie folgt eingebunden:



Ab Jahrgang 5 findet im Bereich der Sportspiele eine Akzentuierung hin zum Handball statt, da Handball die erfolgreichste und beliebteste Mannschaftsportart in der Bergischen Region ist. In den Individualsportarten genießen vor allem das Fechten, die Rückschlagspiele und die Leichtathletik eine besondere Aufmerksamkeit. Das Konzept der Leistungsüberprüfung für die Klassen 3 bis 7 mündet in eine diagnostische Überprüfung am Ende des 7. Jahrgangs (vgl. Kapitel 5.7). Diese Leistungsüberprüfung hat die pädagogische Aufgabe, die persönliche Leistungsentwicklung eines Kindes zu veranschaulichen und eine Empfehlung für weitere sportliche Laufbahn abzugeben.

Mit dem Eintritt in die Spezialisierungsphase **ab Jahrgang 8** werden in enger Kooperation mit den Solinger Vereinen jahrgangsübergreifende Frühtrainingsgruppen in den Sportarten eingerichtet, die – unterstützt durch die Leistungsdiagnostik am Ende des Jahrgangs 7 – den Bedürfnissen des jeweiligen Jahrgangs entsprechen. Es lässt sich daher insgesamt festhalten:

Alle erfolgreichen Schwerpunktsportarten und die dazugehörigen Solinger Sportvereine profitieren insbesondere nach Klasse 7 gleichermaßen vom Sportförderkonzept der NRW-Sportschule Solingen.

4) Grundschulvielseitigkeitskonzeption

Die Konzeption zur Förderung der sportlichen Vielseitigkeit im Grundschulbereich startet im 3. Jahrgang und zielt auf eine Einbeziehung aller Solinger Grundschulen. Mittelfristig werden auch die Remscheider und Wuppertaler Grundschulkinder angesprochen. Unter Berücksichtigung der pädagogischen Konzeption (vgl. Kapitel 2) lassen sich die folgenden **Ziele** formulieren:

4.1) Spielerisch möglichst viele Kinder an den Sport binden

4.2) Breite koordinative Ausbildung fördern

4.3) Elemente der Schwerpunktsportarten wohldosiert einbinden

4.4) Anteil von komplexen Sportspielanteilen flexibel anpassen

4.5) Koedukation an den Wünschen aller Beteiligten ausrichten

4.6) Durch fünf Solinger Zentren Spielfeste und Wettkämpfe ermöglichen

4.7) Lernerfolg an den Stärken eines Kindes orientieren

4.8) Eltern einbinden

4.9) Interessiertes Lehr- und Trainerpersonal aus- und weiterbilden

4.10) Neutralität bezüglich aller Vereine und Sportarten wahren

4.11) Grundschulbereich koordinieren

4.1) Spielerisch möglichst viele Kinder an den Sport binden

Die **Grundschulvielseitigkeitskonzeption der NRW-Sportschule Solingen** möchte auf der Basis von motivierenden Spiel- und Wettkampfformen eine möglichst breite sportliche Ausbildung der Kinder schaffen. Durch diese freudvolle Spielorientierung sollen möglichst viele Kinder zum Mitmachen motiviert werden. Die Freude am Sport sowie die emotionale Bindung der Kinder und Eltern zum Sport und der Gruppe sorgen dafür, dass die Kinder ihre Freizeit auch dauerhaft in der Nähe des Sports verbringen. Dabei soll folgender pädagogischer Grundsatz gelten (vgl. Kapitel 2):

Kein Kind darf ausgeschlossen werden, da insbesondere im Grundschulbereich der Grundsatz gilt, dass die Freude am Sport und emotionale Bindungen zu Freunden und zur Gruppe wichtiger sind als die sportliche Leistung.

4.2) Breite koordinative Ausbildung fördern

Die Inhalte der breiten Basiskoordinationsschulung werden einerseits aus den o.g. Schwerpunktsportarten gespeist, basieren aber auch auf einer rhythmischen, kreativen und tänzerischen Ausbildung. Der Anteil der breiten Basiskoordination sollte **nicht weniger als 25 %** der Sportstunden betragen.

4.3) Elemente der Schwerpunktsportarten wohldosiert einbinden

Es sollen in dosiertem Maße auch Elemente der Technik und Individualtaktik der Schwerpunktsportarten berücksichtigt werden. Diese beziehen sich sowohl auf eine spielerische Grundlagenausbildung als auch auf die Förderung der breiten Basiskoordination. Dabei werden Fertigkeiten und Fähigkeiten der Schwerpunktsportarten auf spielerische Weise vorbereitet.

In diesem Zusammenhang wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass es im Grundschulvielseitigkeitskonzept der NRW-Sportschule Solingen nicht um das Einüben von speziellen Techniken und Taktiken in den Schwerpunktsportarten geht, sondern um das spielerische Erlernen von vorbereitenden Fertigkeiten und Fähigkeiten in motivierenden Spielformen und kindgemäßen Wettkämpfen.

Im Bereich der **Fertigkeiten** sind dies:

- Werfen und Fangen;
- Prellen und Dribbeln;
- Laufen und Springen;
- Zweikämpfen;
- Tippen und Schlagen;
- Prellen mit dem Holzbrett und Hochhalten;
- Fangen, Werfen und Abspielen in Stirnhöhe;
- Bewegungsgrundformen (Gehen, Laufen, Federn, Hüpfen, Galoppieren und Springen);
- Rollen, Stützen, Hocken und Klettern.

Beispiele:

- „Wer kann den Ball zwischen den Beinen dribbeln?“
- „Wer kann die Bananenkartons am schnellsten überlaufen?“
- „Wer kann den Softball mit dem Holzschläger abwechselnd mit Vorhand- und Rückhand am längsten hochhalten?“
- „Wer kann den Gegner kniend von der Matte schieben?“

Im **taktischen Verhalten** sollen folgende Fähigkeiten geschult werden:

- Anbieten und Freilaufen;
- Bereitschaftsstellung und Raumausnutzung bei der Spielform „Ball über die Schnur“;
- Tempogestaltung und Anpassung an das Leistungsvermögen der anderen beim Laufen;
- Einstellen auf einen Partner in Zweikämpfen: Abtasten, Angreifen, Verteidigen, Täuschen;
- Einstellen auf mehrere Partner bei Gruppenkämpfen: In-Position-gehen, Position wechseln, Angreifen, Verteidigen, Täuschen.
- Raumausnutzung bei Spielen mit dem Partner auf begrenztem Raum sowie Spielen mit mehreren Partnern auf dem großen Feld

4.4) Anteil von komplexen Sportspielanteilen flexibel anpassen

Das sportliche Curriculum der Klassen 3 und 4 muss bezüglich der komplexen Sportspielanteile elastisch und variabel gehalten werden. Die Anteile von komplexen Sportspielsituationen müssen sich stets an den Bedürfnissen der Gruppe orientieren. Dabei spielen insbesondere geschlechtsspezifische Unterschiede eine entscheidende Rolle.

4.5) Koedukation an den Wünschen aller Beteiligten ausrichten

Die Erfahrungen im Grundschulbereich haben gezeigt, dass es durchaus sinnvoll sein kann, die Koedukation aufzuheben und geschlechtsspezifische Gruppen zu bilden. Die Entscheidung sollte allerdings immer mit den Wünschen der Elternschaft und der Kinder in Einklang gebracht werden.

4.6) Durch fünf Solinger Zentren Spielfeste und Wettkämpfe ermöglichen

In fünf Solinger Zentren wird ein einmal wöchentlich stattfindendes Vielseitigkeitstraining angeboten. Durch Demonstrationsstunden in den Klassen 3 und 4, Informationsveranstaltungen für Eltern und Hinweise in der Zeitung soll bereits vor den Sommerferien Werbung für das Vielseitigkeitstraining erfolgen (vgl. Kapitel 4.11). Dreimal im Jahr findet ein Spielfest statt, bei dem die fünf Zentren Einzel- und Gruppenwettbewerbe durchführen. Mittelfristig ist eine Ausdehnung auf das gesamte Bergische Städtedreieck geplant. Diese Spielfeste schaffen nicht nur eine hohe Motivation bei den Kindern und Eltern, sondern dienen den Vereinen auch als Talentsichtung.

4.7) Lernerfolg an den Stärken eines Kindes orientieren

In einem kindgemäßen Leistungspass soll ressourcenorientiert das individuelle Können eines Kindes dokumentiert werden. Insbesondere bei den Spielfesten sollen die Grundschulkinder zeigen, was sie bereits beherrschen.

4.8) Eltern einbinden

Die Eltern der Kinder sollen möglichst früh in die Konzeption eingebunden werden. Nicht nur die Kinder, sondern auch die Eltern sollen emotional und dauerhaft an den Sport gebunden werden. Informationsveranstaltungen und Elternabende sind Pflichtprogramme für die Organisation des Grundschulbereichs.

4.9) Interessiertes Lehr- und Trainerpersonal aus- und weiterbilden

Für das Durchführen des Vielseitigkeitstrainings im Grundschulbereich ist eine gut vorbereitete Weiterbildung für interessierte Kolleginnen und Kollegen erforderlich. Eine DVD mit einer motivierenden Sammlung von innovativen Spiel-, Übungs- und Wettkampfformen für das Vielseitigkeitstraining im Grundschulbereich steigert die Unterrichtsqualität im Grundschulbereich. Einmal im Jahr findet an der NRW-Sportschule Solingen eine Fortbildung zur Grundschulvielseitigkeit statt.

4.10) Neutralität bezüglich aller Sportarten und Vereine wahren

Die Betreuung des Vielseitigkeitstrainings im Grundschulbereich sollte nur von solchen Personen übernommen werden, die sicherstellen, dass eine vielseitige Ausbildung auch wirklich durchgeführt wird. Eine gewisse Neutralität bezüglich der Trainerauswahl verhindert eine zu frühe Spezialisierung, auch deshalb sind die Vielseitigkeitszentren eine wichtige Ergänzung der TS-/TF-Projekte des Landes NRW.

4.11) Grundschulbereich koordinieren

Die **Grundschulkoordination (schulischer Bereich)** wird von einer Grundschulleitungsperson übernommen. Diese Person ist Kontaktstelle zur Schul- und Stadtebene und verantwortlich für das Antragsverfahren der TS-/TF-Projekte beim LSB. Die **Grundschulkoordination (sportlicher Bereich)** umfasst die Organisation der Vielseitigkeitszentren und Spielfeste, das Durchführen von Vielseitigkeitsangeboten und Schnupperstunden an interessierten Grundschulen sowie die Kontaktpflege zu Eltern und interessiertem Sportpersonal. Die **Hallenkoordination** wird durch die Ganztagskoordinationsstelle der NRW-Sportschule erledigt. **Unterstützendes Trainerpersonal** begleitet den praktischen Prozess der Grundschulvielseitigkeit.

5) Sportliches Curriculum der Sportklassen

Das Kapitel zum sportlichen Curriculum der Sportklassen untergliedert sich in folgende Bereiche:

5.1) Ebenen des Sportunterrichts

5.2) Grundsätze

5.3) Stundenverteilung und Inhalte der Sportarten

5.4) Sonderrolle der Sportart Fechten

5.5) Differenzierungsmodelle innerhalb der Sportklassen

5.6) Periodisierung des Sportunterrichts

5.7) Konzept der Leistungsüberprüfung

5.1) Ebenen des Sportunterrichts

Im Curriculum ab Klasse 5 wird zwischen dem **Basissport**, **Schwerpunkttraining** mit zunehmenden Athletikanteil und **Schulmannschaftstraining** unterschieden. Folgende Tabelle charakterisiert die drei Ebenen des Sportunterrichts der NRW-Sportschule:

	Basissport	Schwerpunkttraining	Schulmannschaftstraining
Tageszeit	vormittags	vormittags	nachmittags
Lehrpersonal	Personal der FALS, ggf. unterstützt durch Trainer	Personal der FALS und Trainer der Vereine und Verbände	Personal der FALS und/oder des Vereins
Umfang	2 x 65 Minuten pro Woche	1-2 x 65 Minuten pro Woche[1)]	1 x 90 Minuten pro Woche
Ziele	Bis Jahrgang 7: Keine Spezialisierung! Allgemeine und spielerisch orientierte Grundlagenausbildung Breit angelegtes Koordinationstraining	Bis Jahrgang 7: Vielseitig angelegte Vermittlung der Sportarten Handball, Badminton, Leichtathletik und Athletik mit dosiert ansteigender Spezialisierung Ab Klasse 8: Frühtraining[2)]	Spezialisierung in einer Sportart, die nach Neigung und Interesse von den Kindern und Jugendlichen ausgewählt werden kann Aufbau von leistungsstarken Schulmannschaften

1) ab Jahrgang 7: 2 x 65 Minuten
2) ab Jahrgang 8 wird 2 x pro Woche ein Frühtraining in der jeweiligen Neigungssportart angeboten.

5.2) Grundsätze

Mit dem Eintritt in die NRW-Sportschule wird die im Jahrgang 3 begonnene vielseitige Grundausbildung fortgesetzt. Im Jahrgang 5 kommt es insbesondere durch das Bilden von Schulmannschaften zu einer ersten Spezialisierung. Die Spezialisierungsanteile nehmen im zeitlichen Verlauf wohldosiert zu. Am Ende der Jahrgangstufe 7 findet eine Leistungsüberprüfung statt (vgl. Kapitel 5.7), so dass jedem Kind eine begründete Empfehlung für die weitere sportliche Laufbahn abgegeben wird. Ab Jahrgang 8 setzt mit dem Einstieg in das Frühtraining eine deutliche Spezialisierung auf eine Sportart ein. Insgesamt orientiert sich das sportliche Curriculum der Sportklassen an folgenden **Hauptzielen**:

5.2.1) Schulsport leistungs- und wettkampforientiert ausrichten

5.2.2) Leistungsorientierte Schulmannschaften aufbauen

5.2.2) Breite Basis zum Sportreiben motivieren

5.2.3) Vormittagsunterricht und Nachmittagstraining koordinieren

5.2.1) Schulsport leistungs- und wettkampforientiert ausrichten

Durch die curriculare Anlehnung an die alten sportartenbezogenen Richtlinien des Landes NRW im Basissport und Schwerpunkttraining sowie dem Aufbau leistungsorientierter Schulmannschaften (vgl. Kapitel 5.2.2) erfolgt eine Wettkampf- und Leistungsorientierung des Schulsportes der Sportklassen.

Die Wettkampf- und Leistungsorientierung des Schulsports der Sportklassen hilft den beteiligten Partnervereinen, auch ehrgeizigste sportliche Ziele zu erreichen.

5.2.2) Leistungsorientierte Schulmannschaften aufbauen

Mit dem Übergang zur NRW-Sportschule Solingen werden ab Jahrgang 5 leistungsstarke Schulmannschaften gebildet, die mit ihren Erfolgen eine Motivation nach innen und außen schaffen.

Die Schulmannschaften sollen mithilfe des Sportcurriculums in den Sportarten Fechten und Handball (und ggf. weiteren Sportarten) eine sportliche Leistung erbringen, die je nach Sportart in drei bis fünf Jahren Landesmeisterschaften sichert. Das Erreichen dieser Leistungsebene (vgl. Mikroziele aus Kapitel 1) dient als Sprungbrett für Erfolge auf Bundesebene. Diese Erfolge gehen einher mit dem Ausbilden einer Vielzahl von Kaderathleten auf höchster Wettkampfebene durch die Partnervereine und die NRW-Sportschule.

Dabei können neben dem Schulwettbewerb „Jugend trainiert für Olympia“ kleine Turniere zwischen den Schulmannschaften erfolgreicher Sportschulen für eine zusätzliche Wettkampfpraxis und Motivation sorgen.

5.2.3) Breite Basis zum Sportreiben motivieren

Es ist ein primäres Ziel der Sportförderkonzeption, möglichst viele Kinder und Jugendliche zu motivieren, ihre Freizeit in der Nähe des Sports zu gestalten (vgl. Kapitel 1 und Kapitel 2). Wächst die Gruppe sportinteressierter junger Leute, steigt auch gleichzeitig die Wahrscheinlichkeit, talentierte Sportlerinnen und Sportler für den Leistungssport zu gewinnen.

Daher werden besonders in den Schwerpunktsportarten neben den Leistungsgruppen auch Sportarbeitsgemeinschaften für Seiteneinsteiger, Anfänger und leistungsschwächere Schülerinnen und Schüler angeboten.

5.2.4) Vormittagsunterricht und Nachmittagstraining koordinieren

Alle drei Ebenen des Sportunterrichts (Basissport, Schwerpunkttraining und Schulmannschaftstraining) werden inhaltlich aufeinander abgestimmt (vgl. Kapitel 5.6). Das Erreichen der gemeinsam vereinbarten Leistungsziele wird auf Lehrer- und Trainerebene sowohl spontan als auch in halbjährlichen Treffen kommuniziert. Das Personal der Sportschule und die Trainerinnen und Trainer der Partnervereine benennen eine Person (vgl. Kapitel 6.3), welche die Umsetzung des Sportcurriculums evaluiert und insgesamt zur Optimierung der Gesamtkonzeption beiträgt. Je nach sportlicher Belastung werden für die Schüler individuelle Fördermöglichkeiten gesucht.

Dabei findet der Basissport und das Schwerpunkttraining grundsätzlich im Vormittagsbereich statt, um zu kurze Zeitabstände zum nachmittags stattfindenden Vereinstraining zu vermeiden.

Es ergibt sich folgende wöchentliche Stundentafel (zu 65 Minuten) für die Jahrgänge 5 bis 10:

	Klasse 5	Klasse 6	Klasse 7	Klasse 8	Klasse 9	Klasse 10	Gesamt
Basissport	2	2	2	2	2	2	12
Schwerpunkttraining	1	1	2	2[3)]	2[3)]	2[3)]	10
Schulmannschaftstraining	1,38	1,38	1,38	1,38	1,38	1,38	8,28
Stundenzahl (gesamt)	4,38	4,38	5,38	5,38	5,38	5,38	30,28

[3)] Das Frühtraining ab Jahrgang 8 kann auf 90 Minuten ausgedehnt werden.

5.3) Stundenverteilung und Inhalte der Sportarten

Die Überlegungen zur Stundenverteilung und den Inhalten der Sportarten gehen unter Berücksichtigung von Kapitel 5.2.3 von 36 Schulwochen aus. Es ergeben sich daher die folgenden jährlichen Stundenumfänge (zu 65-Minuten Stunden) für die drei Ebenen des Sportunterrichts:

	Klasse 5	Klasse 6	Klasse 7	Klasse 8	Klasse 9	Klasse 10	Gesamt
Basissport	72	72	72	72	72	72	432
Schwerpunkttraining	36	36	72	72[4)]	72[4)]	72[4)]	360
Schulmannschaftstraining	49,68	49,68	49,68	49,68	49,68	49,68	298,08
Stundenzahl (gesamt)	157,68	157,68	193,68	193,68	193,68	193,68	1162,08

4) Das Frühtraining ab Jahrgang 8 kann auf bis zu 90 Minuten pro Trainingseinheit ausgedehnt werden. Es ergibt sich ein jährlicher Umfang von bis zu 100 Stunden zu 65 Minuten.

In den folgenden Tabellen sind die jährlichen Stunden und die Inhalte der einzelnen Sportarten angegeben. Die Inhalte orientieren sich an den alten sportartenbezogenen Richtlinien des Landes NRW (die entsprechenden Inhalte und Ziele werden als pdf-Dateien zur Verfügung gestellt), die bis 2001 ihre Gültigkeit hatten. Diese leistungsorientierten Richtlinien beschreiben detailliert die Inhalte und Ziele der einzelnen Sportarten in Technik, Taktik, Kondition, Organisation und Erfolgskontrolle. Der Block „Sonstiges“ kann klassenbezogen nach Neigung und Interesse inhaltlich gestaltet werden.

Jg.5	Schwerpunkttraining				Basissport									
	AT	BAD	HB	LA	BAD	BB	FE& ZK	FB	HB	LA	SW	TU	VB	SO
Std.	10	6	14	6	6	6	6	6	16	6	0	8	8	10
Inhalte	Kap. 8.9	III/IV **5)**	IV	V	III/ IV	IV	Kap. 5.4	IV	IV	V		V	IV	

Jg.6	Schwerpunkttraining				Basissport									
	AT	BAD	HB	LA	BAD	BB	FE& ZK	FB	HB	LA	SW	TU	VB	SO
Std.	10	6	14	6	4	4	4	4	12	4	18	6	6	10
Inhalte	Kap. 8.9	IV	V	V/VI	IV	IV	Kap. 5.4	IV	V	V/ VI	**6)**	VI	IV	

Jg.7	Schwerpunkttraining				Basissport									
	AT	BAD	HB	LA	BAD	BB	FE& ZK	FB	HB	LA	SW	TU	VB	SO
Std.	36	8	20	8	6	6	6	6	16	6	0	8	8	10
Inhalte	Kap. 8.9	V	VI	VI	V	V	Kap. 5.4	V	VI	VI		VIIa	V	

Jg.8	Frühtraining	Basissport									
	Spezialsportart	BAD	BB	FE& ZK	FB	HB	LA	SW	TU	VB	SO
Std.	72	8	6	6	6	12	8	0	8	8	10
Inhalte	Sportartenbezogene Leistungssteuerung	V	V	Kap. 5.4	V	VI	VII		VIIb	V	

Jg. 9/10	Frühtraining	Basissport									
	Spezialsportart	BAD	BB	FE& ZK	FB	HB	LA	SW	TU	VB	SO
Std.	72	8	6	6	6	12	8	0	8	8	10
Inhalte	Sportartenbezogene Leistungssteuerung	VI	VI	Kap. 5.4	VI	VII	VII		VIIIa VIIIb	VI	

AT = Athletiktraining, BAD = Badminton, BB = Basketball, FE&ZK= Fechten und Zweikämpfen, FB = Fußball, HB = Handball, LA = Leichtathletik, TU = Turnen, SW = Schwimmen, VB = Volleyball, SO = Sonstiges

5) Durch Klicken auf das römische Zahlensymbol gelangt man zu den Inhalten der entsprechenden Sportart.

6) Schwimmen findet ab dem Schuljahr 2012/13 für die Klassen 6c/d in einem Halbjahr parallel Do 1. Std. statt.

5.4) Sonderrolle der Sportart Fechten

Das Fechten hat eine zentrale Bedeutung an der NRW-Sportschule Solingen, die nach innen und außen dokumentiert werden muss. Neben dem **Aufbau von Schulmannschaften** wird eine **Batterie von Spielformen und kleinen Wettkämpfen** mit dem Charakteristikum der Sportart Fechten verbindlich im Basissport vermittelt.

5.5) Differenzierung innerhalb der Sportklassen

In den drei Ebenen des Sportunterrichts (Basissport, Schwerpunkttraining und Schulmannschaftstraining) werden verschiedene Differenzierungsmodelle durchgeführt:

- Keine Differenzierung = Unterricht im Klassenverband (D1). Auch hier wird, wenn möglich, eine Doppeltbesetzung angestrebt.
- Äußere Differenzierung innerhalb von zwei Sportklassen eines Jahrgangs (oder vier Sportklassen eines Doppeljahrgangs), so dass neigungsbezogene Leistungsgruppen in den Sportarten gebildet werden (D2).
- Äußere Differenzierung innerhalb der Sportklassen mehrerer Jahrgänge ohne und mit Einbeziehung der Nichtsportklassen (D3).

Der Basissport erfolgt grundsätzlich im Klassenverband (D1). Das Schwerpunkttraining wird in den Jahrgängen 5 bis 7 im Klassenverband (D1) und neigungsbezogen (D2) und ab Klasse 8 neigungsbezogen unterrichtet (D2). Das Schulmannschaftstraining wird stets für alle Kinder geöffnet (D3). Folgende Tabelle gibt einen Gesamtüberblick:

	Basissport 5-10	Schwerpunkttraining 5-7	Schwerpunkttraining ab 8	Schulmannschaft
Differenzierungsmodell	D1	D1/D2	D2	D3

Dabei wird das Schwerpunkttraining einer Sportklasse in den Jahrgängen 5 bis 7 auf zwei Hallendritteln unterrichtet. Die hauptverantwortliche Lehrperson des Schwerpunkttrainings kann durch zusätzliches Fachpersonal der Sportschule unterstützt werden, um die Möglichkeit einer inneren Differenzierung (gerade im Handball) zu erleichtern. Zusätzlich wird das Schwerpunkttraining beider Sportklassen im Jahrgang 5 bis 7 parallelisiert, um phasenweise sportartenbezogene Leistungsgruppen aus zwei Klassen bilden zu können. In diesen Phasen ist es sinnvoll, Trainer der kooperierenden Partnervereine hinzuzuziehen.

5.6) Periodisierung des Sportunterrichts

Die Inhalte der einzelnen Sportarten im Basissport, Schwerpunkttraining und Schulmannschaftstraining müssen aus trainingsmethodischen Gründen im Jahresverlauf genau aufeinander abgestimmt werden. Die Periodisierung des Sportunterrichts richtet sich insbesondere mit Eintritt in die Spezialisierungsphase ab Jahrgang 8 an den Bedürfnissen der jeweiligen Schwerpunktsportarten aus. Dabei werden in den Jahrgänge 5 bis 7 die Inhalte des Basissports und des Schwerpunkttrainings so aufein-

ander abgestimmt, dass – wenn möglich – eine **Kopplung von Individualsportart und Mannschaftssportart stattfindet**. Folgende Tabellen geben einen richtungsweisenden Überblick über den zeitlichen Ablauf der Unterrichtssequenzen (vgl. Kapitel 8.9). Die Wochenzahlen dienen dabei als Orientierungshilfe. Die Unterrichtsreihenfolge der Inhalte des Basissports innerhalb eines Blocks liegt in der Hand des jeweiligen Sportpersonals und orientiert sich auch an organisatorischen Gegebenheiten. Der zeitliche Ablauf der Sportarten innerhalb eines Blockes erfolgt jeweils in enger Absprache zwischen Sportpersonal des Basissports und des Schwerpunkttrainings.

Jahrgang 5

Block	Woche	Schwerpunkttraining	Basissport	Schulmannschaft
1	1	KRESH mit Schnuppern in die Schwerpunktsportarten		
	2 – 7 (Herbstferien)	Handball	Fußball Leichtathletik	Bilden von Schulmannschaften und Vorbereiten auf Schulmeisterschaften & Festigen und Variieren der Inhalte des sportlichen Curriculums sowie Teilnahme an Turnieren & Camps in den Ferien
2	8 – 18	Athletik Badminton, Handball	Basketball Handball Turnen Volleyball	
----------Halbjahr----------				
3	19 – 26 (Osterferien)	Athletik Badminton	Handball Zweikämpfen Rhythmusschulung und Tanzen	
4	27 –36	Handball Leichtathletik	Badminton Handball Trend- & Ausgleichssportarten Volleyball	

Jahrgang 6

Block	Woche	Schwerpunkttraining	Basissport	Schulmannschaft
1	1 – 7 (Herbstferien)	Handball	Fußball Leichtathletik Schwimmen [7)]	Bilden von Schulmannschaften und Vorbereiten auf Schulmeisterschaften & Festigen und Variieren der Inhalte des sportlichen Curriculums sowie Teilnahme an Turnieren & Camps in den Ferien
2	8 – 18	Athletik Badminton Handball	Basketball Handball Schwimmen[7)] Turnen Volleyball	
----------Halbjahr----------				
3	19 – 26 (Osterferien)	Athletik Badminton	Handball Rhythmusschulung und Tanzen Zweikämpfen	
4	27 – 36	Handball Leichtathletik	Badminton Handball Trend- & Ausgleichssportarten Volleyball	

[7)] Schwimmen wird halbjährig im ersten oder im zweiten Halbjahr unterrichtet.

Jahrgang 7

Block	Woche	Schwerpunkttraining	Basissport	Schulmannschaft
1	1 – 7 (Herbstferien)	Athletik [8)] Handball	Fußball Leichtathletik	Vorbereiten auf Schulmeisterschaften & Festigen und Variieren der Inhalte des sportlichen Curriculums sowie Teilnahme an Turnieren & Camps in den Ferien
2	8 – 18	Athletik Badminton Handball	Basketball Handball Turnen Volleyball	
----------Halbjahr----------				
3	19 – 26 (Osterferien)	Handball Athletik	Handball Rhythmusschulung und Tanzen Zweikämpfen	
4	27 – 36	Athletik Handball Leichtathletik	Handball Badminton Trend- & Ausgleichssportarten Volleyball	

[8)] Athletik wird in Jg.7 im Rahmen des Schwerpunkttrainings 1 x pro Woche ganzjährig unterrichtet.

Jahrgang 8 – 10

Block	Woche	Schwerpunkttraining	Basissport	Schulmannschaft
1	1 – 7 (Herbstferien)	Leistungsfrühtraining in der Spezialsportart (Frühtrainingsgruppe)	Badminton Fußball Leichtathletik	Vorbereiten auf Schulmeisterschaften & Festigen und Variieren der Inhalte des sportlichen Curriculums sowie Teilnahme an Turnieren & Camps in den Ferien
2	8 – 18		Basketball Handball Turnen Volleyball	
----------Halbjahr----------				
3	19 – 26 (Osterferien)	Leistungsfrühtraining in der Spezialsportart (Frühtrainingsgruppe)	Handball Rhythmusschulung und Tanzen Trend- & Ausgleichssportarten Zweikämpfen	
4	27 – 36		Badminton Handball Leichtathletik Trend- & Ausgleichssportarten Volleyball	

5.7) Konzept der Leistungsüberprüfung

Die NRW-Sportschule Solingen hat die pädagogische Aufgabe, die individuelle Leistung der Kinder und Jugendlichen zu veranschaulichen. Dabei wird unter der sportlichen Leistung eines Kindes das Bemühen verstanden, seine Leistungsgrenzen zu erfahren (vgl. Kapitel 2). Im Grundschulbereich soll

den Kindern ressourcenorientiert dokumentiert werden, was sie bereits können. Ab Klasse 5 erhält jedes Kind mithilfe der offiziellen Diagnostik des Landes NRW und eines eigenen Instrumentariums (Leistungspass/Portfolio) am Ende des Jahrgangs 7 exakte Hinweise über seine Leistungsentwicklung. Insbesondere soll am Ende der Jahrgangsstufe 7 eine begründete Empfehlung für die Sportarten abgegeben werden, die eine Sportlerin oder ein Sportler leistungsmäßig betreiben möchte.

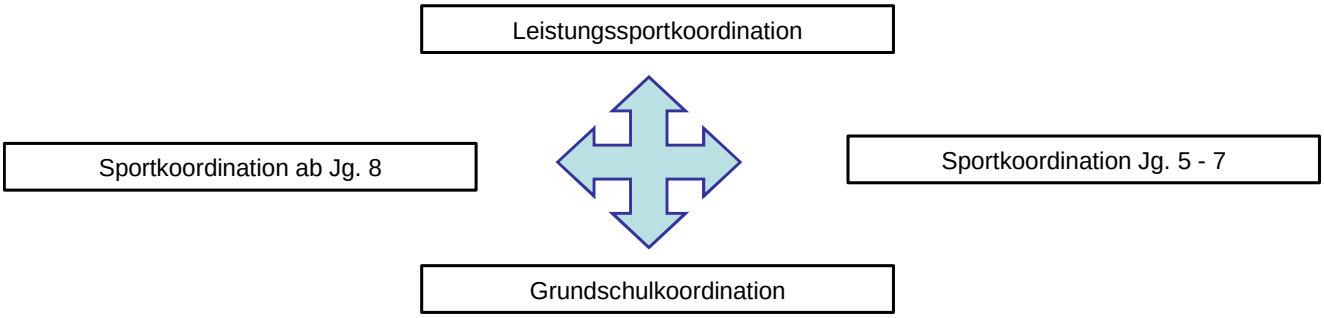
6) Nachhaltige Qualitätssicherung des Lehr- und Trainerpersonals

6.1) Ausbildungsebenen der Sportschule koordinieren

Die NRW-Sportschule Solingen umfasst insgesamt folgende vier Ausbildungsebenen:

- Vielseitigkeitstraining (Klasse 3 und 4)
- Beginn und Fortführung der Spezialisierung (Klasse 5 bis 7)
- Weitest gehende Spezialisierung (ab Klasse 8)
- Betreuung der Schulmannschaften

Für jede Ebene übernimmt eine Koordinatorin oder ein Koordinator Verantwortung für die Qualitätssicherung der jeweiligen Ausbildungsebene und sorgt in Zusammenarbeit mit den Vereinen und Verbänden für eine reibungslose Kooperation zu den anderen Ebenen.



Dabei ergeben sich in den vier Ebenen folgende Aufgaben:

Grundschulvielseitigkeitskoordination:

- Zielkontrolle im Bereich der Grundschulvielseitigkeitskonzeption
- Organisation von Vielseitigkeitsangeboten und Spielfesten
- Durchführen von Schnupperangeboten an den Grundschulen
- Elternarbeit und Kontaktpflege zum Sportpersonal der Grundschulen
- Optimierung der Grundschulvielseitigkeitskonzeption

Sportkoordination Jg. 5 bis 7:

- Zielkontrolle im Bereich des Basis- und Schwerpunktsports in den Jg. 5 - 7
- Organisation von Informationsveranstaltung und KRESH-Woche
- Elternarbeit Jahrgang 5 - 7
- Begleitung und Optimierung der schulinternen Leistungsdiagnostik (Jg. 5 - 7)
- Verfeinerung der Inhalte und Ziele des Sportcurriculums Jg. 5 - 7
- Einbinden von Lehrpersonal der FALS in die NRW-Sportschule

Sportkoordination ab Jg. 8:

- Zielkontrolle im Bereich des Basis- und Schwerpunktsports ab Jg. 8
- Elternarbeit ab Jg. 8
- Begleitung und Optimierung der schulinternen Leistungsdiagnostik ab Jg. 8
- Verfeinerung der Inhalte und Ziele des Sportcurriculums ab Jg. 8

Leistungssportkoordination:

- Kooperation mit Verbänden und Vereinen sowie Ministerium und LSB
- Zielkontrolle im Bereich des Schulmannschaftstrainings und der Schulwettkämpfe
- Koordination des Schulmannschaftstrainings und der Schulwettkämpfe
- Organisatorische Begleitung der sportmotorische Tests des Landes NRW
- Organisation von Fortbildungen an der NRW-Sportschule Solingen
- Beratung von Leistungssportlerinnen und Leistungssportler der Sportschule
- Koordination der Pressearbeit
- Kontaktpflege zum medizinischen Zentrum und weiteren Partnern

6.2) Hohe fachliche Qualität durch Fortbildungslehrgänge erzeugen

Der Erfolg der Sportschule wird von der fachlichen Qualität des Lehr- und Trainerpersonals bestimmt. Daher ist es notwendig, dass Trainerinnen und Trainer sowie Lehrerinnen und Lehrer der Sportschule Fortbildungsangebote der Fachverbände wahrnehmen. In Kooperation mit den Fachverbänden, den Universitäten und der Trainerakademie Köln werden mindestens zweimal pro Jahr Weiterbildungsangebote an der NRW-Sportschule Solingen angeboten, die vom Lehr- und Trainerpersonal verbindlich besucht werden müssen.

6.3) Durch regelmäßige Fachtreffen das Sportcurriculum verfeinern

Es finden regelmäßige Treffen von interessierten Trainerinnen und Trainern, Lehrerinnen und Lehrern sowie Vertretern der Sportschule statt, die zu einer praxisorientierten Erweiterung, Modifizierung und Ergänzung des Sportcurriculums führen.

Die NRW-Sportschule bestimmt in Absprache mit allen beteiligten Partnern eine Person, die mit der Evaluation der Sportförderkonzeption beauftragt wird, Optimierungsprozesse einleitet und Optimierungsvorschläge aller am Prozess beteiligten Personen in die Konzeption einarbeitet. Konkret bedeutet dies:

- Der Schulleitung regelmäßig über wichtige Umsetzungsschritte berichten
- Fachtreffen und Fortbildungen an der NRW-Sportschule Solingen organisieren
- Interessiertem Lehr- und Sportpersonal visuelles Lehrmaterial zur Verfügung stellen
- Optimierungsvorschläge in die Sportförderkonzeption einarbeiten

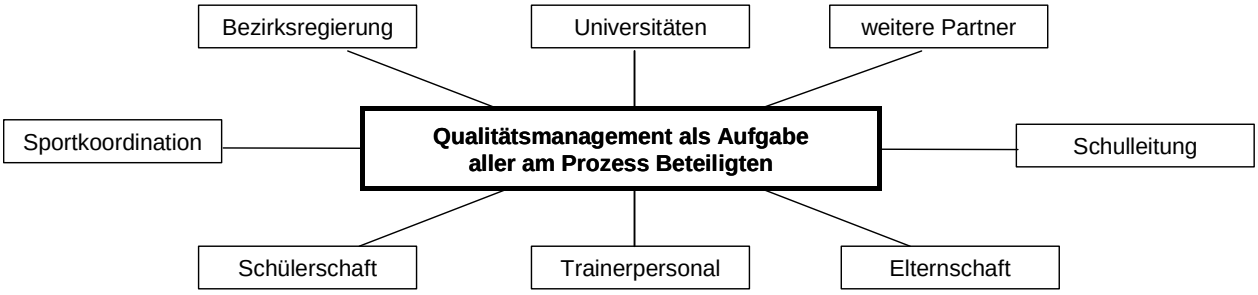
6.4) NRW-Sportschule in die Schulstrukturen einbetten

Folgende Abbildung verdeutlicht die Einbettung der Sportschule in die Schulstrukturen der Friedrich-Albert-Lange-Schule:

<table>
<tr><td colspan="2">Schulleitung
➢ Verantwortliche Organisation und Planung der sportlichen und pädagogischen Bildungsprozesse der NRW-Sportschule Solingen
➢ Evaluation der sportlichen und pädagogischen Bausteine
➢ Kooperation mit Universitäten und allen Partnern der NRW-Sportschule Solingen
➢ Schaffung struktureller Voraussetzungen für die Sportschule
➢ Repräsentation der NRW-Sportschule nach innen und außen</td></tr>
<tr><td colspan="2">Organisationsleitung
➢ Organisatorische Unterstützung bei Veranstaltungen der Sportschule an der FALS
➢ Ausstellen von Trainerverträgen</td></tr>
<tr><td>Ganztagskoordination
➢ Hallenkoordination Sportschule
➢ Organisation Sport-AG</td><td>Abteilungsleitungen / Didaktische Leitung
➢ Begleitung bei Informationsveranstaltungen
➢ Pädagogische Beratung der Sportschule</td></tr>
</table>

6.5) Qualitätsmanagement durchführen

Folgende Abbildung stellt dar, welche Personen und Institutionen an der Weiterentwicklung der NRW-Sportschule Solingen beteiligt sind:



7) Zusammenfassung

Baustein 1 (Hauptziele des Curriculums): „Solinger Modell“ zur Förderung des Leistungssports schaffen – mehr Kinder und Jugendliche emotional an den Sport binden!

Baustein 2 (pädagogische Konzeption): Das sportliche Curriculum wird begleitet von einer pädagogischen Konzeption, für welche die NRW-Sportschule Solingen hauptverantwortlich ist. Dabei gelten wichtige pädagogische Grundsätze wie „die Freude am Sport ist wichtiger als die Leistung“ und „Gemeinschaft hat Vorrang vor Selektion“. Unter der sportliche Leistung eines Kindes wird stets das ständige Bemühen verstanden, die persönliche Leistungsgrenze zu erfahren.

Baustein 3 (Auswahl der Schwerpunktsportarten): Die Auswahl der Schwerpunktsportarten wird maßgeblich bestimmt von der Professionalität der Partnervereine, der uneingeschränkten Verbandsunterstützung, Erfolgsaussichten auf Landes- und Bundesebene und dem regionale Bekanntheits- und Beliebtheitsgrad. Aktuell orientiert sich die NRW-Sportschule an folgenden Sportarten: Badminton, Baseball, Fechten, Handball, Leichtathletik und Tennis.

Baustein 4 (Grundschulvielseitigkeitskonzeption): Das „Solinger Modell“ bereitet durch die Grundschulvielseitigkeitskonzeption die sechs Schwerpunktsportarten Badminton, Baseball, Fechten, Handball, Leichtathletik und Tennis spielerisch vor. Dabei geht es nicht um ein Einüben von speziellen Techniken und Taktiken, sondern um das spielerische Erlernen von vorbereitenden Fertigkeiten und Fähigkeiten in motivierenden Spielformen und kindgemäßen Wettkämpfen. In fünf Solinger Zentren organisiert eine Grundschulkoordinatorin oder ein Grundschulkoordinator unter frühzeitiger Einbindung der Eltern und unter besonderer Berücksichtigung der pädagogischen Konzeption Spielfeste und kleine Wettkämpfe, um möglichst viele Kinder emotional an den Sport zu binden.

Baustein 5 (Dosierte Spezialisierung ab Jahrgang 5): Mit dem Übergang zur Sportschule findet bei den Sportspielen eine Akzentuierung hin zur Sportart Handball statt. Im Bereich der Individualsportarten werden vor allem die Rückschlagspiele, das Fechten und die Leichtathletik curricular gestärkt, ohne jedoch bis Ende der Klasse 7 den Pfad der Vielseitigkeit zu verlassen. Dabei nehmen die Spezialisierungsanteile wohldosiert zu.

Baustein 6 (Spezialisierung ab Klasse 8 – alle Vereine profitieren gleichermaßen): Am Ende der Jahrgangsstufe 7 wird mithilfe einer Leistungsdiagnostik eine begründete Empfehlung für Sportarten abgeben, die ein Kind leistungsmäßig betreiben möchte. Daher profitieren mit Eintritt in die Speziali-

sierung ab Klasse 8 alle Schwerpunktsportarten und die entsprechenden Solinger Vereine gleichermaßen vom Sportförderkonzept der NRW-Sportschule Solingen.

Baustein 7 (Ebenen des Sportunterrichts): Das sportliche Curriculum der Sportklassen unterscheidet zwischen Basissport, Schwerpunkttraining und Schulmannschaftstraining. Der Basissport fördert durch ein breit angelegtes Koordinationstraining eine allgemeine und spielerische Grundlagenausbildung. Der Schwerpunkttraining schult in den Jahrgängen 5-7 besonders die Sportarten Handball, Badminton, Leichtathletik und wird durch eine Athletikblock ergänzt. Ab Klasse 8 bedeutet das Schwerpunkttraining ein Leistungsfrühtraining in der Spezialsportart. Der Aufbau von leistungsstarken Schulmannschaften ist eines der Hauptziele des sportlichen Curriculums.

Baustein 8 (Qualitätssicherung aller Ausbildungsebenen): Durch Fortbildungslehrgänge der Verbände für interessiertes Lehr- und Trainerpersonal, regelmäßige Fachtreffen sowie Einsatz von Koordinatoren für die vier Ausbildungsebenen Grundschulvielseitigkeitstraining, Beginn der Spezialisierung (Klasse 5-7), Spezialisierung (ab Klasse 8) und Betreuung der Schulmannschaften wird die Qualität des Konzepts ständig überprüft und verfeinert.

8) Anlagen: Curricula der Sportarten

8.1) Fechten

Die folgende Batterie ist richtungsweisend für die Inhalte und Ziele des Basissportunterrichts im Bereich Fechten in den Jahrgängen 5 bis 7 sein. Die Sammlung ist als Vorschlag gedacht und kann entsprechend ergänzt und verändert werden. Die Formen sind übernommen und modifiziert worden aus dem Anfängerfechtunterricht der Solinger Fechtmeister und orientieren sich auch an dem sportmotorischen Test MT2-B im Fechten am Ende des 7. Jahrgangs.

F1 (Stab balancieren): Ein Schüler balanciert einen Gymnastikstab auf der Hand oder einem Finger.

F2 (Der Stab des Partners darf nicht umkippen!): Schüler A hält einen Gymnastikstab in einer Entfernung von mindestens 2 m von Schüler B entfernt und lässt ihn auf Signal los. Schüler B versucht zu verhindern, dass der Stab umkippt.

F3 (Mit dem Gymnastikstab einen Ball treffen): Schüler A hält in der Fechtgrundstellung einen Gymnastikstab (als Waffe). Schüler B lässt in einer Entfernung von maximal 2 m seitlich zum Partner stehend einen Tennisball (oder ggf. einem größerem Ball) aus der seitlichen Schulterhöhe los. Schüler A versucht den Ball mit einem Fechtausfallschritt zu treffen, nachdem er einmal vom Boden aufgesprungen ist (oder auch vorher).

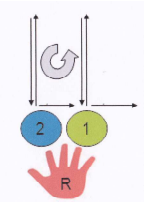
F4 (Einen herabfallenden Tennisball schnappen): Wie F3 ohne Gymnastikstab. Schüler A versucht den herabfallenden Tennisball (Handschuh, Tuch etc.) zu Schnappen, bevor er auf den Boden fällt.

F5 (Einen aufsetzenden Tennisball im Steigen schnappen): Wie F4. Ein Tennisball setzt auf dem Boden auf und dann darf Schüler A den Tennisball (nach Möglichkeit im Steigen) nach Fechtausfallschritt schnappen, bevor der vordere Fuß den Boden berührt und der Ball das zweite Mal aufsetzt.

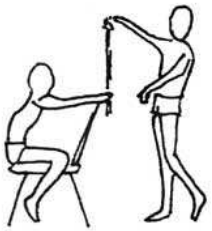
F6 (Kein Stab im Kreis darf umfallen!): Sechs Schüler stehen im Kreis und halten jeweils einen Gymnastikstab vor sich. Auf Signal wechseln die Schüler im Uhrzeigersinn (z.B. „1“) oder gegen den Uhrzeigersinn (z.B. „2“) zum nächsten Stab und Verhindern, dass dieser umfällt.

F7 (Eine Münze nach vorne schieben): Ein Schüler soll eine auf dem Boden befindliche Münze (Tennisball) mit der Schuhsohle im Fechtausfallschritt so weit wie möglich nach vorne schieben.

F8 (Zwei Tennisbälle mit einer Hand jonglieren): Ein Schüler versucht mit einer Hand zwei Tennisbälle zu jonglieren, indem er die Tennisbälle abwechselnd vor sich nach oben hebt. Wie viele Hebungen schafft ein Schüler in 15 Sekunden (30 Sekunden, hintereinander etc.). Welche Zeit braucht er für 10 Hebungen?



F9 („Bingo“): Zwei Schüler stehen sich gegenüber und klatschen gleichzeitig in die Hände, dann klatschen sie sich mit der rechten



Hand in Kopfhöhe ab, dann wieder gleichzeitig in die Hände, dann mit der linken Hand in Kopfhöhe ab usw.. Parallel dazu zählen die Schüler. Bei einer durch 3 teilbare Zahl sagen die Schüler „Bingo“ oder „op“ etc..

F10 (Den herabfallenden Stab fangen): Ein Schüler versucht so schnell wie möglich den herabfallenden Stab zu fassen. Welcher Schüler greift möglichst weit unten?

F11 (Ein Tau mit einem Stab treffen): Schüler versucht mit einem Gymnastikstab im Fechtausfallschritt ein Tau zu treffen. Der Treffer soll erfolgen bevor der vordere Fuß den Boden berührt.

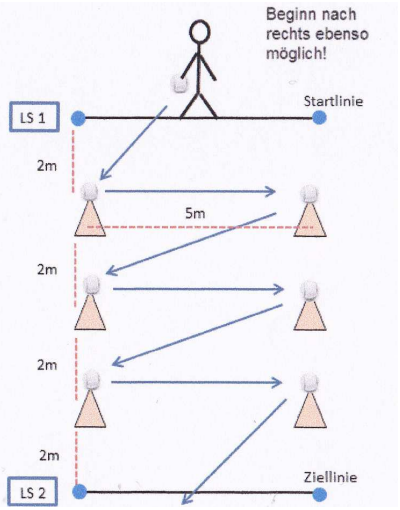
F12 (Einen bestimmten Körperteil des Gegners berühren): Zwei Schüler stehen sich gegenüber und versuchen den Oberschenkel (das Knie, das Gesäß etc.) des anderen zu berühren.

F13 (Fechterstaffel): Es findet ein Staffellauf in Fechtschritten oder Galoppschritten statt. Dabei dürfen die Füße nicht überkreuzt werden.

F14 (Kommando-Spiel): Der Lehrer gibt Kommandos. Die Schüler führen dies nur dann aus, wenn ein „Bitte“ vor dem eigentlichen Kommando vorkommt, andernfalls machen sie das genaue Gegenteil. Z.B.: „vorwärts“ -> Sprung rückwärts / „rückwärts“ -> Sprung vorwärts / „Bitte vorwärts“ -> Sprung vorwärts / Klatschen -> Ausfallschritt etc.

F15 (Spiegelverkehrtes Fechten): Schüler A und Schüler B machen spiegelverkehrt einen Sprung nach vorne bzw. zurück. Gibt zunächst Schüler A die Richtungen vor, tauschen beide Partner nach dem Kommando „op“ die Aufgaben.

F16 (**Schnick-Schnack-Schnuck-Spiel**): Wie F15. Bei dem Kommando „1“ führen die Kinder einen Schnick-Schnack-Schnuck-Wettbewerb durch. Der Gewinner ist der neue Richtungsgeber.



F17 (Wechselausfälle zwischen Pylonen): Der Schüler steht mit einem Tennisball in der Hand hinter der Startlinie (vgl. Abbildung rechts). Auf Startsignal hin soll der Schüler mit Schritt(en) vorwärts und Ausfall den in der Hand befindlichen Ball mit dem Ball auf der Pylone austauschen. Den gleichen Vorgang wiederholt er bei der zweiten Pylone usw. Nach der letzten Pylone muss der Schüler die Ziellinie überqueren Wer schafft den Durchgang am schnellsten? Ein „verpatzter“ Wechsel gibt zwei Strafsekunden. Es ist auch eine Staffel o.ä. möglich.

Überblick

Einzelformen	F1, F7, F11, F17
Partnerformen	F2 bis F5, F7 bis F10, F12, F15, F16
Gruppenformen	F6, F13, F14
Wettkampfformen	F8, F10, F12, F13, F16, F17

8.2) Handball

	Inhaltlicher Schwerpunkt	**Fertigkeiten**	**Taktik[1)] / Kondition[1)] / Organisieren**	**Erfolgskontrollen[1)]**
IV Jg. 5	**Mini-Handball 6-6 (Manndeckung)**	**Werfen und Fangen im Lauf**: Zuspiel und Rückspiel im Kreis ohne und mit Mittelmann unter Beachtung der Dreischrittregel **Prellen:** Prellen mit Richtungs- und Tempowechseln, Schattenprellen, Spiegelprellen, Prellen 1-1 am Ort und in der Bewegung **Schlagwurf mit Stemmschritt**: Würfe nach einem, zwei und drei Angehschritten, Würfe über und unter der Schnur hindurch, Würfe auf das Tor, Balltreiben, Burgball, Ball unter der Schnur	**Individuelles Abwehrspiel:** Gegner behüten, begleiten, stören bei der Ballabgabe und Ballannahme, Laufwege blockieren, Gegner abdrängen in eine ungünstige Wurfposition, Herausspielen des Balles beim Tippen und Prellen, Herausspielen des Balles beim Torwurf, Blocken eines Balles beim Torwurf, Stellungsspiel des Torwartes **Abwehrspiel in der Gruppe/Mannschaft:** Partner beim An und Abspiel stören, Aushelfen, Zusammenspiel zwischen Abwehrspieler und Torwart, Manndeckung, **Individuelles Angriffsspiel:** Freilaufen und Anbieten (V-Prinzip), Körpertäuschungen (Finten) mit und ohne Ball, Torwartspiel (schnelles Abspielen zum freien Mitspieler) **Angriffsspiel in der Gruppe/Mannschaft:** Parallelstoß, Doppelpass, Ball und Positionswechsel in Gleichzahl und Überzahl, Handballrugby **Kondition**: Verbesserung der Schnelligkeit und Reaktionsschnelligkeit (vgl. Curriculum der Athletik) **Organisieren**: Selbstorganisation von Spielgruppen und Bilden von Mannschaften, Schiedsrichtertätigkeit beim Minihandball 6-6, **Basisspiele**: Kastenball[1)], Zweifelderhandball, Handballrugby[1)]	▪ Sicheres Werfen und Fangen im Lauf unter Beachtung der Schrittregel (Partnerabstand beträgt ca. 5 m) (z.B. als Komplexform[1)]) ▪ Spielgerechtes Prellen des Balles im Lauf mit Wechsel der Führungshand durch einen Slalomkurs mit sechs Stangen im Abstand von ca. 3m ▪ Aus dem Prellen Schlagwurfe mit Stemmschritt als Torwürfe auf Ziele (z.B. oben rechts) ▪ Situationsgerechtes Anbieten und Freilaufen ▪ Konsequente Manndeckung und mannschaftsdienliches Verhalten im Minihandball 6-6 ▪ Spielregeln erläutern ▪ Teilnahme bei Basisspielen
V Jg. 6	**Handballspiel 6-6 mit 3-3- bzw. 1-5-Raumdeckung und Angriffssystemen 3-3 bzw. 2-4**	Festigen der Fertigkeiten aus Einheit IV sowie: **Sprungwurf (Schlagwurf im Sprung):** Würfe aus dem Sprung nach einem (zwei, drei) Angehschritt(en) (später aus dem Anlaufen) über eine Linie zum Partner, Sprungwürfe über eine Schnur, Sprungwürfe auf das Tor, Burgball als Parteiballspiel, Ball über die Schnur	**Individuelles Abwehrspiel:** Schnelles Einnehmen festgelegter Abwehrpositionen auf optische und akustische Signale, Richtiges Bewegen in der Abwehrposition (kurze Seitwärtsschritte) **Abwehrspiel in der Gruppe/Mannschaft:** Sicherung des Raumes eines heraustretenden Nebenspielers, Einordnen in den Abwehrverband, Übernehmen und Übergeben von Gegenspielern, Richtiges Verhalten in Zusammenarbeit mit dem Torwart bei Torwürfen, Wechselspiel von drei Mannschaften, 3-3-, 1-5-Raumdeckung oder offensive 6-0-Deckung **Individuelles Angriffsspiel:** Positionsbezogenes Freistellen, , Annahmebereitschaft zeigen, sich bei Ballbesitz durch Ausnutzung der Schrittregel oder Finten in Wurfposition bringen, Wahl der richtigen Wurfart und Wurfrichtung beim Torwart, Ausführen eines 7m-Wurfes **Angriffsspiel in der Gruppe/Mannschaft:** Mitspieler oder sich selbst durch schnelles Passen oder Doppelpass in Wurfposition bringen, sich raumentlastend für die Mitspieler verhalten, Einbinden von einem oder zwei Kreisläufern im 3-3 oder 4-2-Angriffsspiel **Kondition**: Verbesserung der Schnelligkeit und Reaktionsschnelligkeit (vgl. Curriculum der Athletik) **Organisieren:** u.a. Leitung des Handballspieles 6-6 unter zusätzlicher Berücksichtigung der neu eingeführten Regeln (Freiwurf, 7m-Wurf), **Basisspiele**: 2:2, 3:3 + zwei Kastenspieler (Lieberos als Kreisläufer) auf ein Tor, Wechselspiele mit drei Mannschaften, Zweifelderhandball, Handballrugby[1)]	▪ Aus dem Prellen Sprungwürfe auf das Tor ▪ Beschreiben der Abwehrsysteme 3-3 oder 1-5 und Angriffsysteme 3-3 oder 2-4 ▪ Demonstrieren und Erläutern des positionsspezifischen Verhaltens der Angriffsspieler (Aufbau, Kreis, Außenspieler) im Spiel 3:2 im begrenzten Raum ▪ Demonstrieren und Erläutern des positionsspezifischen Verhaltens der Angriffsspieler (drei Außen) im Spiel 3-3 + zwei ungedeckte Kreisläufer auf dem Kasten[1)] ▪ Demonstrieren und Erläutern des positionsspezifischen Verhaltens der Abwehrspieler in der offensiven Raumdeckung 0-3 im Spiel 3:3 und 1-3 im Spiel 4:4 (mit Kreisläufer) im begrenzten Raum ▪ Bezeichnungen des Handballfeldes und wichtige Spielregeln erläutern ▪ Teilnahme bei Basisspielen

	Inhaltlicher Schwerpunkt	**Fertigkeiten**	**Taktik[1)] / Kondition[1)] / Organisieren**	**Erfolgskontrollen[1)]**
VI Jg. 7-8	**Handballspiel 6-6 mit dem Abwehrsystem 4-2 und dem 3-3-Angriff**	**Frontalfallwurf**: Fallübungen und alle Arten von Rollen (auf Matten), Würfe aus der Bauchlage (aus dem Kniestand, aus der Hocke, aus dem Stand) zum stehenden Partner in Brusthöhe unter Beachtung des Grundsatze „erst fallen, dann werfen“, Fallwürfe über eine hüfthoch gespannte Schnur zum stehenden Partner, Fallwürfe auf das Tor **Drehfallwurf**: Üben der Fallbewegung aus der Vierteldrehung zur halben Drehung auf Matten (ohne und mit Ball), Drehfallwürfe ohne Gegenspieler in der 3er-Gruppe, Drehfallwürfe nach Lösen vom Gegenspieler	**Individuelles Abwehrspiel:** Stören – Blocken **Abwehrspiel in der Gruppe/Mannschaft:** Stören – Sichern – Doppelblock, 4-2- Raumdeckung **Individuelles Angriffsspiel:** Direkter Gegenstoß, Kolbenbewegung in der Fernwurfzone, Platzwechsel durch Kreuzen, Zweier- und Dreierwechsel **Angriffsspiel in der Gruppe/Mannschaft:** Einfacher Gegenstoß, Achterlauf, Angriffssystem 3-3, Platzwechsel in der Nahwurfzone, Platzwechsel in der Fernwurfzone **Kondition**: Verbesserung der Schnelligkeit und Schnelligkeitsausdauer zum Beispiel durch Gegenstoßserien, Prellstaffelwettkämpfe, Verbesserung der Sprungkraft, Verbesserung der Wurfkraft, Verbesserung der Beweglichkeit und Gewandtheit **Organisieren:** Zusammenstellen von Mannschaften, Planen und Durchführen von Klassenturnieren, Schiedsrichtertätigkeit **Basisspiele**: Wechselspiele mit drei Mannschaften, Zweifelderhandball, Spiele 1:1, 2:2 auf ein Tor, Überzahlspiele, Handballrugby[1)]	▪ Demonstrieren und Beschreiben des Frontalwurfes von der 7m-Marke ▪ Demonstrieren und Beschreiben des Drehfallwurfes gegen einen passiven Verteidiger von der Torraumlinie nach Anspiel ▪ Demonstrieren und Beschreiben des einfachen Gegenstoßes (genauer Pass, richtiger Laufweg) ▪ Beschreiben der Aufgaben der einzelnen Spiel im 4-2-Abwehrsystem ▪ Achterlauf 3-0 bis hin zum 3-2 mit Torwurf ▪ Kolbenbewegung der Rückraumspieler im 3-3 Angriff ▪ Teilnahme bei Basisspielen
VII Jg.9-10	**Handballspiel 6-6 mit dem Abwehrsystem 3-2-1- und 6-0 sowie dem Angriffsspiel 3-3 mit Formationswechsel zum Spiel 2-4**	**Seitfallwurf zur Wurfarmseite:** Schlagwurf tief zum Partner aus dem Langsitz (dem Kniestand, der Hocke, dem Stand auf dem rechten oder linken Bein, aus dem Seitfallen zur Wurfarmseite), Seitfallwürfe als Zielwürfe auf das Tor nach Finte gegen einen halbaktiven Verteidiger	**Individuelles Abwehrspiel:** Festigen der bisherigen Fähigkeiten **Abwehrspiel in der Gruppe/Mannschaft:** 3-2-1- bzw. 6-0-Raumdeckung **Individuelles Angriffsspiel:** Festigen der bisherigen Fähigkeiten **Angriffsspiel in der Gruppe/Mannschaft:** Erweiteter Gegenstoß, im 3-3 Formationswechsel zum 2-4-Angriff z.B. durch Einlaufen **Kondition**: Verbesserung der Schnelligkeit und Schnelligkeitsausdauer zum Beispiel durch Zonensprints mit und ohne Ball oder dynamische Kolbenbewegungen mit Ball und Partner, Verbesserung der Wurfkraft, Verbesserung der Beweglichkeit, Ausdauerschulung **Organisieren:** Übernahme von Teilfunktionen des Lehrenden wie z.B. die Gestaltung des Aufwärmens oder von Konditionsschulung, Schiedsrichtertätigkeit **Basisspiele**: Wechselspiele mit drei Mannschaften, Zweifelderhandball, Überzahlspiele als Kontinuum, Spiele 1:1, 2:2 auf ein Tor	▪ Achterlauf im Angriff 3-3 ▪ Komplexform zur Überprüfung der wichtigsten Fertigkeiten ▪ Demonstration und Beschreiben des erweiterten Gegenstoßes ▪ Demonstration und Beschreibung des Seitfallwurfes gegen passive Verteidiger ▪ Demonstration des spielerischen Könnens im Spiel 6:6

[1)] Zum Handball befinden sich Videodateien unter www.basketball-visuell.de im Bereich Schulsport

8.3) Badminton

	Inhaltlicher Schwerpunkt	Fertigkeiten	Taktik / Kondition / Organisieren	Erfolgskontrollen
III Jg.5	**Gewöhnung an Schläger und Ball – „Racketspeed“**	**Tippen und Schlagen**: im Stand oder im Laufen, ohne Partner frei in der Halle, Vorhand oder Rückhand im Wechsel **Aufheben und Auffangen:** Aufheben und Auffangen des Balles mit dem Schläger **Überkopfschlag**: Trockenübung, Schlägerführung am ruhenden (aufgehängten) Ball, Vorhandschläge mit Partner in der Gasse, kurze und weite Schläge mit dem Partner (im Wechsel), Treibballspiel **Unterhandschlag**: Vorhandschläge mit dem Partner in der Gasse: kurze oder/und weite Schläge, Abfangspiel (für Überhand und Unterhandschläge), Torwartspiel, **Zuspiel auf dem halben Spielfeld:** Vorhandschläge mit dem Partner in der Gasse: kurze und weite Vorhandschläge, Überkopf oder Unterhandschläge **Lauftechnik (aus Einheit VI):** Vor- und Rückwärtslaufen, Umspringen, Ausfallschritt, Chinasprung, Malayenschritt Zur Einführung des Badmintonspieles eignet sich das **Racketspeed-Modell**[2)] **Griffarten**: Rush-Griff (Vorhand), Daumengriff (Rückhand), V-Griff (Vorhand)	**Raumausnutzung beim Spielen mit dem Partner auf dem halben Feld:** kurze und weite Vorhandschläge, Überkopf und Unterhandschläge **Kondition**: Schnelligkeit und Reaktionsschnelligkeit (vgl. Curriculum für die Athletik) **Organisieren**: Pfleglicher Umgang mit Ball und Schläger, Auf- und Abbau des Netzes bzw. der Zauberschnur, Gegner- und Partnersuche unter Anleitung des Lehrers	▪ Mehrfaches Tippenlassen des Balles auf dem Schläger ▪ Rückhand und Vorhand mit richtiger Schlägerhaltung ▪ mehrmaliges Zuspiel zum Partner mit Unterhand- und Überkopfschlägen ▪ Demonstrieren und Beschreiben der unterschiedliche Griffarten ▪ Demonstrieren und Beschreiben der unterschiedlichen Lauftechniken
IV Jg.5-6	**Einzelspiel**	**Kurzer Aufschlag und Annahme (aus Einheit V):** Kurzer Aufschlag auf die Ecken des gegnerischen Aufschlagfeldes, Annahme des zugespielten Aufschlages von oben, Aufschlag und Annahme im Wechsel **Clear**: Vorhandüberkopfschläge: aus dem Stand, nach dem Schlag mit Laufen zur Spielfeldmitte, Rückhandschläge aus dem Stand vom Netz aus, Rundlaufclear frei in der Halle (Vorhandüberkopfschläge) **Smash**: Vorhandsmash (auf dem halben Feld): aus dem Stand, nach dem Laufen in die richtige Grundstellung durch variables Zuspiel **Drop**: Vorhanddrop (Überkopf von der Grundlinie): aus dem Stand, nach dem Schlag mit Laufen zur Spielfeldmitte, Vorhanddrop (Unterhand am Netz): aus dem Stand, Überkopf- und Unterhanddrop im Wechsel, Rückhanddrop (Überkopf von der Grundlinie): aus dem Stand	**Allgemeines taktisches Grundverhalten im Einzelspiel auf dem halben Spielfeld:** Angriff: in dem vom Gegner ungedeckten Raum spielen Abwehr: Durch Laufen in die eigene Spielfeldmitte den Raum decken **Kondition**: Verbesserung der Schnelligkeit und Reaktionsschnelligkeit (vgl. Curriculum für die Athletik) **Organisieren**: Aufbauen und Einteilen der Spielfelder, durch faires Tauschen gleiche Bedingungen für alle schaffen (Spieler, Spielfeld, Spielzeit), Kenntnisse: u.a. wichtige Spielregeln (Ball im Aus, Körperberührung mit dem Ball, Aufschlagregel)	▪ Demonstrieren der einzelnen Schlagarten in Partnerform (nach Zuspiel): Badmintonspezifische Fußstellung, Ball muss bei Vorhandschlägen über dem Kopf getroffen werden ▪ selbständiges Auf- und Abbauen des Spielfeldes ▪ Einzelspiel auf dem halben Feld: Ball weg vom Gegner, in die Spielfeldmitte laufen ▪ Einzelspiel auf dem Standardspielfeld: Ecken anspielen

	Inhaltlicher Schwerpunkt	Fertigkeiten	Taktik / Kondition / Organisieren	Erfolgskontrollen
V Jg.7-8	**Einzel und vereinfachtes Doppelspiel auf dem Standardspielfeld**	**Clear**: Vorhandschläge: aus dem Stand als gezielte Schläge in die Spielfeldecken, nach dem Schlag mit Laufen zur Spielfeldmitte, Rückhandschläge aus dem Stand, Laufen in die Rückhandstellung – Rückhandschlag – Laufen in die Spielfeldmitte, Vorhand- und Rückhandschläge **Drop**: Überkopfdrop und Überkopfrückhanddrop: aus dem Stand, nach dem Schlag mit Vorlaufen zur Spielfeldmitte, nach dem Schlag Laufen zur Spielfeldmitte, Überkopf- und Unterhanddrop, Schlagkombinationen: drop – drop – clear oder clear – clear – drop **Hoher Aufschlag und Annahme:** Aufschlag auf die Ecken des gegnerischen Aufschlagfeldes, Aufschlagannahme **Drive**: gerader drive, cross drive, Vorhand- und Rückhanddrive, Vorhand und Rückhand im Wechsel	**Vereinfachte Taktik im Doppelspiel:** Verteidigung der eigenen Spielfeldhälfte Angriff aus der eigenen Spielfeldhälfte Kenntnisse: u.a. Bedeutung des partnerschaftlichen Verhaltens **Kondition**: Übungsformen mit erhöhter Kreislaufbelastung **Organisieren**: Leiten des Einzelspieles nach offiziellen Regeln, selbständige Partner- und Gegnersuche, Erfinden und Vereinbaren von sinnvollen Zählweisen Kenntnisse: u.a. sämtliche Einzel- und wichtige Doppelregeln	▪ Korrekte Beinarbeit beim Vor- und Rückhandclear überkopf, über- und unterhand ▪ Demonstrieren des Überkopfdrop: Der Ball muss vor der vorderen Aufschlaglinie herunterkommen ▪ Demonstrieren des Vorhand- und Rückhandclear überhand bzw. überkopf und unterhand in Partnerform ▪ Demonstrieren des Bewegungsablaufs beim Vorhand und Rückhanddrop überhand bzw. überkopf und unterhand ▪ Spiele auf dem Einzel- und auf dem Standardspielfeld: Raumausnutzung, Schnelligkeit, Abstimmung mit dem Partner
VI Jg.9-10	**Badminton als Wettkampfspiel auf dem Standardspielfeld**	**Clear**: Rückhandüberhandschläge: aus dem Stand, nach variablen Zuspiel, Rückhandunterhandschläge aus dem Stand, nach variablen Zuspiel **Smash**: aus dem Stand, nach variablen Zuspiel, Kombination von smash, kurzer Abwehr, Zuspiel, smash, kurzer Abwehr usw.	**Allgemeines taktisches Verhalten beim Doppel:** Angriff: Die Doppelpartner stehen hintereinander und versuchen, mit steil nach unten geschlagenen Bällen (smash oder Überkopfdrop) zum Erfolg zu kommen. Verteidigung: Die Spieler befinden sich nebeneinander in der Mitte des Spielfeldes. **Allgemeines taktisches Verhalten beim Mixed**: Angriff: Die Spieler stehen hintereinander. Die Spielerin bewegt sich im Bereich des „Ts“ und ist für den Bereich vor der vorderen Aufschlaglinie verantwortlich, der Spieler für den Rest des Feldes Verteidigung: Aufteilung des Feldes wie beim Angriff. Die Spielerin steht jedoch diagonal zum Punkt, woher der Angriff erfolgt. **Kondition**: Verbesserung der Schnelligkeitsausdauer, Kräftigung der Armmuskulatur **Organisieren**: Leitung eines Doppel- und Mixedspiels als Wettkampfspiel, Durchführung eines Aufwärmprogramms, Aufbau eine Standardspielfeldes Kenntnisse: u.a. Einzel- und Doppelspielregeln, Spielfeldabmessungen	▪ Demonstrieren des Smash nach Zuspiel: der Ball muss etwa in der Mitte des gegnerischen Feldes landen. ▪ Kenntnis der Doppel- und Mixedtaktik ▪ Spielfeldabmessungen und Höhe des Netzes ▪ Doppelspiele auf dem Standardspielfeld: Erreichen der Position in Angriff und Abwehr

[2)] vgl. POSTE/HASSE: „Badminton Schlagtechnik“, S.181-193, smash-Verlag, Köln 2002

8.4) Leichtathletik

	Fertigkeiten	Taktik	Kondition	Organisieren	Erfolgskontrollen
V **Jg.5-6**	**Kurzstreckenlauf/Hürdenlauf:** Laufen, Hopserlauf, Steigerungslauf, Hochstart, Tiefstart, 50m, 75m, Rundstaffeln, Hürdenlauf bis 60m mit bis zu sechs Hindernissen, **Mittel- und Langstrecke:** 800m (Mädchen) bis 2000m (Jungen), Läufe im Gelände bis 15 min, **Sprung:** Drehsprünge, betonte Hopserläufe, Mehrfachsprünge, Schrittweitsprung, Scheer- und Flopsprung, **Wurf/Stoß:** Zielwerfen, Werfen aus dem Stand, Schlagballwurf, Würfe aus der Drehung, Standstoß, Stoßen in Spielformen (z.B. Kastenball mit Medizinball)	Tempogestaltung beim Mittel- und Langstreckenlauf Kenntnisse: u.a. Möglichkeit, die Kräfte zu schonen z.B. durch Laufen hinter dem Vordermann	Übungen zur Verbesserung vor allem der Kraft und Beweglichkeit Kenntnisse: u.a. Übungen und ihre Wirkung	Anwendung zweckmäßiger Organisationsformen z.B. bei Wurfübungen, zweckmäßiges Verhalten beim Wettkampf, allgemeines Aufwärmen Kenntnisse: u.a. Bedeutung des allgemeinen und speziellen Aufwärmens, Möglichkeiten außerhalb des Sportunterrichts Leichtathletik zu betreiben	▪ 50m-Lauf ▪ Tiefstart nach Kommando ▪ Hürdenlauf ▪ Weitsprung aus der Absprungzone ▪ Hochsprung ▪ Schlagballwurf ▪ Cooper-Test ▪ Sportabzeichen
VI **Jg.6-7**	**Kurzstreckenlauf/Hürdenlauf:** Betonter Hopserlauf, Sprunglauf, Ballenlauf, Koordinationsläufe, Tiefstart, 75m-Lauf, Rundstaffeln, Hürdenlauf bis 60m, **Mittel- und Langstrecke:** Fahrtspiel (15 min und länger), 800m (Mädchen) bis 2000m-Lauf (Jungen), **Sprung**: betonte Hopserläufe, Steigesprünge aus dem 3er, 5er und 7er Rhythmus auf Höhe und Weite, Weitsprung vom Balken: Schritt- oder Hangsprung, Flop, **Wurf/Stoß:** Drehwürfe mit dem Schleuderball, gerader Wurf mit verschiedenen Geräten, Kugelstoß	Tempogestaltung beim Mittel- und Langstreckenlauf Kenntnisse: u.a. Taktische Maßnahmen wie z.B. plötzliches Antreten	Übungen zur Verbesserung der physischen Grundlagen (z.B. Circuittraining) Kenntnisse: u.a. Konditionsbegriff, Grundregeln zur Belastungssteuerung	Vorsichtsmaßnahmen bei Stoß- und Wurfwettbewerben, Verhaltensweisen bei Übungen und Wettkämpfen Kenntnisse: u.a. Möglichkeit der partnerschaftlichen Zusammenarbeit in Übungs- und Wettkampfsituationen	▪ 75m-Lauf ▪ Cooper-Test ▪ Weitsprung aus der Absprungzone oder vom Balken ▪ Ballwurf ▪ Feststellen der Lauf-, Wurf- und Stoß- sowie Sprungergebnisse ▪ Hürdenlauf ▪ Flop ▪ Kugelstoß ▪ Sportabzeichen
VII **Jg.8-10**	**Kurzstreckenlauf/Hürdenlauf:** Tiefstart, 100m-Lauf, Rundstaffeln, Hürdenlauf, **Mittel- und Langstrecke:** Mittelstreckenläufe, Langstreckenläufe im Gelände mit gringer und mittlerer Intensität, **Sprung:** Weitsprung, Hochsprung, Dreisprung, **Wurf/Stoß:** Kugelstoß, Schleuderballwurf, Speerwurf, Diskuswurf	Tempogestaltung beim Mittel- und Langstreckenlauf, Fehlversuchregel im Hochsprung Kenntnisse: u.a. Taktische Maßnahmen wie z.B. Mitgehen, Abwechseln der Führung, Antreten	Zielgerichtete Übungen zur Verbesserung der physischen Grundlagen (z.B. Hürdengymnastik), Übungen komplexer Wirkung (z.B. Serien von Standstößen) Kenntnisse: u.a. Verbesserungsmöglichkeiten außerhalb des Unterrichts (z.B. Kraftraum)	Selbständiges Realisieren eines Übungsprogramms, Durchführen von Leistungskontrollen, Tätigkeit als Kampfrichter, Sporthelfer Kenntnisse: u.a. Richtige Verhaltensweisen bei Wurf- und Stoßdisziplinen, Sporthelferausbildung	▪ Feststellen der Ergebnisse in je einer Disziplin aus den vier Bereichen Kurzstreckenlauf/Hürdenlauf, Mittel-/Langstreckenlauf, Sprung, Wurf/Stoß ▪ Teilnahme am leichtathletischen Mehrkampf ▪ Cooper-Test ▪ Sportabzeichen

8.5) Turnen

	Fertigkeiten / normungebundenes Turnen	Kondition	Organisieren	Erfolgskontrollen
V Jg.5	**Boden:** Weite Rolle vw aus dem stand, Rolle rw in die Kerze, Aufschwingen in den Handstand mit Abrollen auf eine Weichbodenmatte, Rhythmischer Anlauf, Radwende mit Gerätehilfe **Reck:** Schwingen im Langhang mit Absprung im toten Punkt **Barren:** Laufkehre, Schwingen im Stütz **Sprung:** Hocke über den Querkasten, Prellfedern, Grätsche am Doppelbock **Normungebundenes Turnen:** z.B. Grundelemente der statischen Akrobatik	Eingehen auf Haltungsschwächen, Verbesserung der Beweglichkeit und Grundkraft Kenntnisse: u.a. Körperstabilisierendes Übungsprogramm	Geräteaufbau selbständig durchführen, Auswechseln von helfenden und sichernden Schülern selbständig durchführen, Partner- und Gruppenarbeit selbständig organisieren	▪ Radwende mit Gerätehilfe, Rolle rw in die Kerze ▪ Laufkehren ▪ Hocke über den Querkasten oder Bock ▪ Lösungen von Bewegungsaufgaben in der Gruppe ▪ Hilfeleistungen, Auf- und Abbau der Geräte ▪ Benennen der gelernten Techniken
VI Jg.6	**Boden:** Aufschwingen in den Handstand und Abrollen, Rolle rw durch den flüchtigen Handstand, Rad mit Auslaufen in der Bewegungsrichtung **Reck:** Unterschwung aus der Schlussstellung, Umschwung vl rw, aus dem Hochstand Aufstemmen mit beiden Beinen, aus dem Stütz Überspreizen mit einem Bein **Barren:** Kehren aus dem Stützschwingen, Kehre aus dem Außenquersitz **Sprung:** Grätsche über den Doppelbock, Absprungtechnik Prellfedern am Reutherbrett, Hocke über den Querkasten mit erweiterten Brettabstand **Normungebundenes Turnen:** z.B. Überwinden von Gerätelandschaften	Verbesserung der Beweglichkeit und Grundkraft Kenntnisse: u.a. Begriff Kraft-Last-Verhältnis und seine Bedeutung für das Turnen	Innerhalb des Übungsbetriebs in Arbeitsgruppen den Ablauf des Turnens selbständig organisieren Kenntnisse: u.a. Richtiger Umgang mit Unterrichtsmaterialien	▪ Aufschwingen in den Handstand und Abrollen ▪ Absprungtechnik: Pellfeder am Reutherbrett ▪ Turnen einer selbstgewählten Bewegungsfolge ▪ Turnen an einer Gerätebahn ▪ Beachten der Sicherheitsvorkehrungen
VIIa Jg.7	**Boden:** Handstützüberschlag am Boden vw mit Gerätehilfe **Reck:** u.a. Schwingen im Langhang mit Griffwechsel bzw. mit ½ Drehung **Sprung:** Laufkehren **Normungebundenes Turnen:** z.B. Klettern	Systematische Einführung in das sportartspezifische Aufwärmen	Aufwärmen unter Mithilfe des Lehrers vorbereiten und durchführen	▪ Turnen ausgewählter Bewegungsformen ▪ Zusammenstellen von Kürverbindungen ▪ Turnen von Bewegungsfolgen ▪ Nennen der wichtigsten Gesichtspunkte des Aufwärmens im Turnen
VIIb Jg.8	**Boden:** Aufschwingen in den Handstand aus dem Hock-/Grätschstand **Reck:** Unterschwung aus dem Stütz **Sprung:** Grätsche über den Längskasten **Normungebundenes Turnen:** z.B. Grundelemente der dynamischen Akrobatik	Verbesserung der Beweglichkeit und Grundkraft	u.a. selbständig aufwärmen und einturnen, Geräte selbständig einstellen	▪ Turnen ausgewählter Bewegungsformen ▪ Turnen von Bewegungsfolgen ▪ selbständiges Aufwärmen ▪ Bewegungskorrektur
VIIIa Jg.9	**Boden:** Salto vw mit Absprunghilfe, Radkehre **Reck:** Aufstemmen mit einem Bein **Sprung:** Hocke über den Längskasten bzw. Querkasten mit zunehmenden Brettabstand **Normungebundenes Turnen:** z.B. lustiges Turnen am MT	Verbesserung der Beweglichkeit und Grundkraft	Zeitweilige Selbstorganisation des Unterrichts	▪ Turnen ausgewählter Bewegungsformen ▪ Turnen von Bewegungsverbindungen
VIIIb Jg.10	**Boden:** Handstützüberschlag mit/ohne Hilfestellung **Reck:** z.B. Laufkippe mit Hilfestellung **Normungebundenes Turnen:** z.B. Parcouring	Verbesserung der Beweglichkeit und Grundkraft	Zeitweilige Selbstorganisation des Unterrichts	▪ Turnen ausgewählter Bewegungsformen ▪ Turnen von Bewegungsverbindungen

8.6) Basketball

	Inhaltlicher Schwerpunkt	Fertigkeiten[3)]	Taktik[3)]	Kondition[3)]	Organisieren	Erfolgskontrollen[3)]
IV Jg.5-6	**Werfen auf den Korb**	**Passen und Fangen:** Einhand- und Zweihandpässe aus dem Stand, beidhändiges Fangen **Fußarbeit:** Einkontakt- und Zweikontakt-Stopp (auch aus dem Dribbling), Sternschritt, Gleiten **Dribbling**: Koordination von Ball und Hand, Koordination von Ball, Hand und Fußarbeit, rhythmisches Dribbling , Tempodribbling **Werfen**: Korbleger aus dem Dribbling, Halten des Balles	**Individualtaktik im Spiel 1:1:** Angriff: Freilaufen und Durchbruch zum Korb Verteidigung: Decken, Pass und Wurf stören **Mannschaftstaktische Fähigkeiten:** Angriff: den 3-Sekundenraum freihalten, um Mitspielern einen Durchbruch zum Korb zu ermöglichen (2-2-Aufstellung) Verteidigung: zwischen Gegenspieler und Korb mit dem Rücken zur Grundlinie stehen, mindestens auf Ballhöhe **Basisspiele**: Kastenball 3:3**,** Streetball	Verbesserung der Schnelligkeit beim Tempodribbling	Selbstbilden und -einteilen von Übungs- und Spielgruppen, Schiedsrichteraufgaben übernehmen, Spielen ohne Schiedsrichter (Streetball) Kenntnisse: Verfahren zur Mannschaftsbildung, eingeführte Regeln (u.a. Ausball, 3 Sekundenregel, Spielfeldlinien, Schrittfehler, Foulregel)	▪ Demonstration / Beschreibung des rhythmisches Dribblings ▪ Demonstration / Beschreibung des Tempodribbling und des Stoppen aus dem Dribbling ▪ Demonstration / Beschreibung des Korbleger aus dem Dribbling ▪ Teilnahme bei Basisspielen ▪ eingeführte Regeln nennen ▪ Lesen von Spielskizzen
V Jg.7-8	**Verteidigen und Angreifen im Spiel 1-1**	**Passen und Fangen:** Passen und Fangen aus/in der Bewegung, Handballpass, Überkopfpass, Pässe im Sprung **Dribbling**: frontales Dribbling, Handwechsel vor dem Körper **Werfen**: einhändiger Positionswurf: Ballhalten auf den Fingern, Wurfauslage vorne über dem Kopf, Grundstellung, Armstreckung	**Individualtaktik im Spiel 1:1 und 2:2:** Angriff: Ballvortrag mit Richtungs- und Tempowechsel, Verhalten im Spiel 2:1, Give-and-Go (Doppelpass) Verteidigung: Verteidigung am Ball: Gleiten im Zickzack, Rebound, Decken des Spielers ohne Ball **Mannschaftstaktische Fähigkeiten:** Angriff: Positionsangriff 4:4 in der 2-2-Aufstellung, einfacher Schnellangriff 2:1, 3:2 **Basisspiele**: Spiel ohne Dribbling mit Liberos, Zweifelderbasketball, 2:2 bis 4:4 + Libero auf einen Korb	Verbesserung der Schnelligkeit bei der Anwendung des Dribblings im Spiel 1:1 und beim einfachen Schnellangriff	Leiten eines Spieles unter Beachtung der eingeführten Regeln, Streetball Kenntnisse: u.a. eingeführte Spielregeln und Ahndung von Regelverstößen (Rückspiel, Halteball, Sprungball, Doppeldribbel, 3 Sekundenregel, Schritt-Regel, Foul)	▪ Slalomdribbling ▪ Demonstration / Beschreibung des Positionswurfes ▪ Demonstration / Beschreibung des frontalen Dribblings ▪ Spielverhalten im Spiel 1:1 (frontale Situation) ▪ Demonstration des Achterlaufs[3)] ▪ Teilnahme bei Basisspielen
VI Jg.9-10	**Systematisches Kooperieren im Mannschaftsspiel und neue Möglichkeiten im Spiel 1-1**	**Passen und Fangen:** einhändiges Fangen **,** Trickpässe **Dribbling**: Nahdistanzdribbling, Drehdribbling, kombiniertes Dribbling **Werfen**: Sprungwurf: im höchsten Punkt werfen	**Individualtaktik im Spiel 1-1 und 2-2:** Angriff: kombiniertes Dribbling im Ballvortrag, Spiel 1-1 in Korbnähe, Spiel 1-1 ohne Ball (Freimachen), Durchziehen und Assistieren im Spiel 2-2, 3-3 und 4-4 **Mannschaftstaktische Fähigkeiten:** Angriff: Positionsangriff beim Spiel 4:4 aus der 2-2-Aufstellung Verteidigung: Helfen im begrenzten Raum **Basisspiele**: Spiele 2:2 bis 4:4 auf einen Korb mit/ohne Liberos auch im begrenzten Raum (z.B. 2-Punkteraum)	Verbesserung der Schnelligkeit, Schnelligkeitsausdauer und der Wurf- und Sprungkraft	Leiten von Turnieren innerhalb und außerhalb der Lerngruppe, Spiele unter veränderten Bedingungen, Streetball Kenntnisse: u.a. eingeführte Spielregeln und Ahndung von Regelverstößen	▪ Demonstration / Beschreibung des Sprungwurfes ▪ Demonstration / Beschreibung des Nahdistanzdribblings ▪ Spiel 2:2 im 3 Sekundenraum ▪ Teilnahme bei Basisspielen

[3)] Hierzu finden sich Videodateien unter www.basketball-visuell.de.

8.7) Fußball

	Inhaltlicher Schwerpunkt	Fertigkeiten	Taktik	Kondition	Organisieren	Erfolgskontrollen
IV Jg.5-6	**Spiele in kleinen Gruppen auf ein oder zwei Tore**	**Torstöße**: mit dem Fuß gegen den springenden Ball, mit dem Kopf mit Richtungsänderung **Ballführen**: mit Tempo- und Richtungsänderung **Ballkontrolle und Passen:** flache Bälle mit der Innenseite und Außenseite mitnehmen, flache Bälle mitnehmen und passen, Innenstoßtechnik **Torwartspiel**: Fangen und Fausten	**Taktisches Verhalten:** Den Ball situationsgerecht führen, den Ball unter Kontrolle bringen, im Angriff den Raum ausnutzen, dem Angreifer den Weg zum Tor versperren **Basisspiele**: Spiel 2:2 auf kleine Tore ohne Torwart, Spiel 3:3 / 4:4 auf zwei Tore, Zweifelderfußball	Verbesserung der Schnelligkeit	Hilfsgeräte einsetzen, Schiedsrichtertätigkeit übernehmen, schwächere Schüler einbeziehen Kenntnisse: erweiterte Regeln, Spielmöglichkeiten im Wohngebiet	▪ Fertigkeiten demonstrieren und beschreiben: z.B. den Ball auf Zeit um Hindernisse führen ▪ Taktisches Verhalten im Spiel 3:3 bzw. 4:4 demonstrieren ▪ Teilnahme an Basisspielen
V Jg.7-8	**Spielformen zur Verbesserung des Zusammenspieles**	**Torstöße**: mit dem Spann gegen den ruhenden, rollenden, springenden Ball, mit dem Kopf im Sprung, Spannstoßtechnik **Ballkontrolle und Passen:** Flugbälle mit der Sohle und Innenseite annehmen, direkte Pässe spielen, Quer-Steilpassspiel mit abschließendem Torschuss **Dribbling:** mit Tempo- und Richtungsänderung **Tackling:** im Zweikampf den Ball mit dem Spielbein abblocken, im Zweikampf regelgerecht rempeln **Torwartspiel**: Flache bis hohe Bälle fangen	**Taktisches Verhalten:** Sich auf Flugbälle situationsgerecht einstellen, Ball und Gegner beim Ballführen beobachten, Abspielmöglichkeiten für den ballführenden Spieler eröffnen, sich auf Spielverhalten der Mit- und Gegenspieler einstellen **Basisspiele**: Spiel 2:2 auf kleine Tore ohne Torwart (drei Felder pro Hallendrittel), Spiel 3:3 bis 6:6 auf zwei Tore, Zweifelderfußball, Überzahlspiele auf ein Tor	Verbesserung der Schnelligkeit	Mannschaften zusammenstellen, Übungsleiter aufbauen, Übungsspiele nach bisher eingeführten Regeln leiten, Turniere durchführen Kenntnisse: u.a. eingeführte Spielregeln und Ahndung von Regelverstößen (z.B. Abseits, Spielerwechsel, Altersklassen)	▪ Fertigkeiten demonstrieren und beschreiben: z.B. direkte Pässe durch Stangen gegen die Wand, Dribbling und Tackling im Spiel 1:1, Abwehren von Torschüssen ▪ Taktisches Verhalten demonstrieren im Spiel 1:1, 2:1 und 5:5 ▪ Teilnahme an Basisspielen ▪ Eingeführte Regeln nennen
VI Jg.9-10	**Hinführung zum Zielspiel 11:11 oder abgewandelte Formen**	**Torstöße**: direkter Torstoß nach Zuspiel dem Kopf im Sprung (mit Gegnereinwirkung) **Ballkontrolle und Passen:** Annahme des Flugballes mit der Brust, Mitnahme flacher Bälle mit dem Innen- und Außenspann, Flankenball mit dem Innenspann **Dribbling:** einfache Körpertäuschungen durch Tempo- und Richtungsänderung **Konter:** schnelles Balltreiben und langes Passspiel	**Freilaufen:** verschiedene Anspielmöglichkeiten in den Grundformen 3:1, 4:2 und Spielformen 6:4, 7:5 auf ein Tor **Doppelpass**: den Raum durch direktes Anspiel überbrücken **Variable Manndeckung im 4:3:3 System oder einer abgewandelten Form:** Jeder außer der Libero deckt seinen direkten Gegenspieler, der Gegenspieler wird stets auf der inneren Linie gedeckt, ein freier torgefährlicher Spieler wird übernommen **Konter**: schnelles Umschalten auf Angriff bei Ballgewinn **Basisspiele**: wie in Einheit V, Grundformen 3:1, 4:2, Wechselspiele, 3:3:3, Überzahlspiele als Kontinuum	Spiele in kleinen Gruppen, Pendelstaffeln mit Ball, Verfolgungslaufen mit Ball Kenntnisse: u.a. Bedeutung der Ausdauer für das Fußballspiel, Übungen zur Ausdauerschulung des Fußballspielers	Spiele regelgerecht leiten, Teile des Unterrichts selbständig übernehmen, z.B. Aufwärmarbeit, Turniere durchführen Kenntnisse: u.a. Fußballregeln des DFB	▪ Fertigkeiten demonstrieren und beschreiben: Flankenbälle und Torschüsse, Dribbling im Spiel 1:1 ▪ individualtaktisches und mannschaftstaktisches Verhalten situationsbezogen z.B. in Umschaltsituationen anwenden ▪ Spiele nach eingeführten Regeln leiten ▪ Teilnahme an Basisspielen

8.8) Volleyball

	Inhaltlicher Schwerpunkt	Fertigkeiten[4)]	Taktik[4)]	Kondition[4)]	Organisieren	Erfolgskontrollen[4)]
IV Jg.5-6	**Spiel 3 mit 3 auf dem Kleinfeld – Spieleröffnung durch Zuspiel im eigenen Feld**	**Pritschen**: Pritschen vorwärts aus dem Stand, Pritschen vorwärts aus der Bewegung **Baggern**: beidarmiges Baggern vorwärts	**Kollektive Taktik:** Möglichkeiten der Raumaufteilung beim Spiel 3 mit 3, Spielaufbau über einen Vorderspieler, Grundaufstellung der Spieler beim Spiel auf dem Kleinfeld **Individualtaktik**: Möglichst hohes Zuspiel zum Partner, ständiges Beobachtung des Balles, Verständigen durch Zuruf, Spieles des Balles vor den Partner, Lösen vom Netz, Ausgleichen von Fehlern des Partners durch energischen Einsatz und situationsgerechtes Reagieren **Basisspiele**: Ball über die Schnur, Werfen über niedrige Zauberschnur, 3 mit 3	Beidhändiges Werfen und Fangen in Pritschhaltung mit Basketbällen und leichten Medizinbällen zur Kräftigung der Oberkörper- und Beinmuskulatur, Läufe über kurze Strecken mit Nachstellschritten in verschiedene Richtungen zu Schulung der Geschicklichkeit und Gewandtheit Kenntnisse: u.a. Verletzungsgefahren beim Werfen mit leichten Medizinbällen und Möglichkeit, diese zu vermeiden	Selbständiges Zusammenstellen von Spielgruppen, pfleglicher Umgang mit dem Ball, Auf- und Abbau von Kleinfeldspielfeldern unter Anleitung des Lehrers	▪ Spielen in der Form 3 mit 3 auf dem Kleinfeld unter vereinfachten Bedingungen (Ballannahme durch Fangen, Weitergabe durch Pritschen) ▪ Pritschen als Partnerübung über die Zauberschnur (50 cm über Reichhöhe, zwei Ballkontakte pro Spieler) ▪ Baggern zu einem Partner über die Zauberschnur nach frontalem Zuwurf des Balles aus kurzer Entfernung ▪ Teilnahme an Basisspielen
V Jg.7-8	**Minivolleyball**	**Pritschen**: Pritschen vorwärts nach vorausgegangener Bewegung (vw, rw, sw) **Baggern**: beidarmiges Baggern nach vorausgegangener Bewegung (vw, rw, sw), Baggern beidarmig als Abwehr des Aufschlages **Aufschlag**: Aufschlag von unten	**Kollektive Taktik:** Spielaufbau über einen Vorderspieler und Angriffsaufbau unter Beachtung des freien Raumes beim Gegner, Feldverteidigung beim Spiel 3:3 **Individualtaktik**: genaues Beobachten des aufschlagenden Spielers sowie der Flugbahn des Balles, Zuspiel des Balles nicht zu nah und zu flach an das Netz **Basisspiele**: 3:3 Versenken (30 cm über Reichhöhe), 3:3 auf dem Kleinfeld	Formen zur Verbesserung der Konzentration, der Schnelligkeit in Verbindung mit dem Pritschen und Baggern sowie der Sprungkraft	Leiten eines Spiels unter Beachtung der eingeführten Regeln, Auf- und Abbauen eines Minispielfeldes unter Anleitung des Lehrers, Verändern der Spielbedingungen Kenntnisse: u.a. Regeln beim Minivolleyball	▪ Spiel 3-3 ▪ Demonstration der Bewegungsfolge Pritschen – Köpfen – Baggern so oft wie möglich (sehr gut ab sieben Durchgängen in Folge) ▪ Aufschlag von unten (50 cm über Reichhöhe)
VI Jg.9-10	**Spiel 6-6 im Normalfeld unter vereinfachten Bedingungen**	**Pritschen**: Pritschen vorwärts in komplexen Übungsformen, rückwärts über den Kopf **Baggern**: Baggern in komplexen Übungsformen, beidarmig vorwärts zur Abwehr des Aufschlages **Aufschlag**: Aufschlag von unten als Zielaufschlag **Schmetterschlag**: frontaler Schmetterschlag	**Kollektive Taktik:** Abwehr des Aufschlages im 5er-Riegel, Angriffsaufbau über die III, Feldverteidigung mit vorgezogener VI **Individualtaktik**: Verständigung durch Zuruf bei Abwehr des Aufschlages, Zuspiel in schwierigen Situationen möglichst in Blickrichtung, Beobachten der Flugbahn des gestellten Balles, ständige Aktionsbereitschaft bei der Feldverteidigung **Basisspiele**: 3:3 Versenken (reguläre Netzhöhe), 3:3 auf dem Kleinfeld, 6:6	Verbesserung der Sprungkraft durch Sprünge über Bänke, kleine Kästen etc., Verbesserung der Gewandtheit Kenntnisse: u.a. Zweckmäßige Übungen zur Schulung der Sprungkraft und Gewandtheit	Gestaltung der Aufwärmphase, Aufstellen von Mannschaften, Treffen von Vereinbarungen, Leiten eines Volleyballspieles unter vereinfachten Bedingungen Kenntnisse: u.a. Formen des Spielerwechsels	▪ Spiel 6-6 im Normalspielfeld unter vereinfachten Bedingungen ▪ Anwenden der Rotationsregel und Zählen der Punkte, ▪ Baggern in Partnerform, Pritschen im Dreieck ▪ Zielaufschläge in eine Spielfeldhälfte

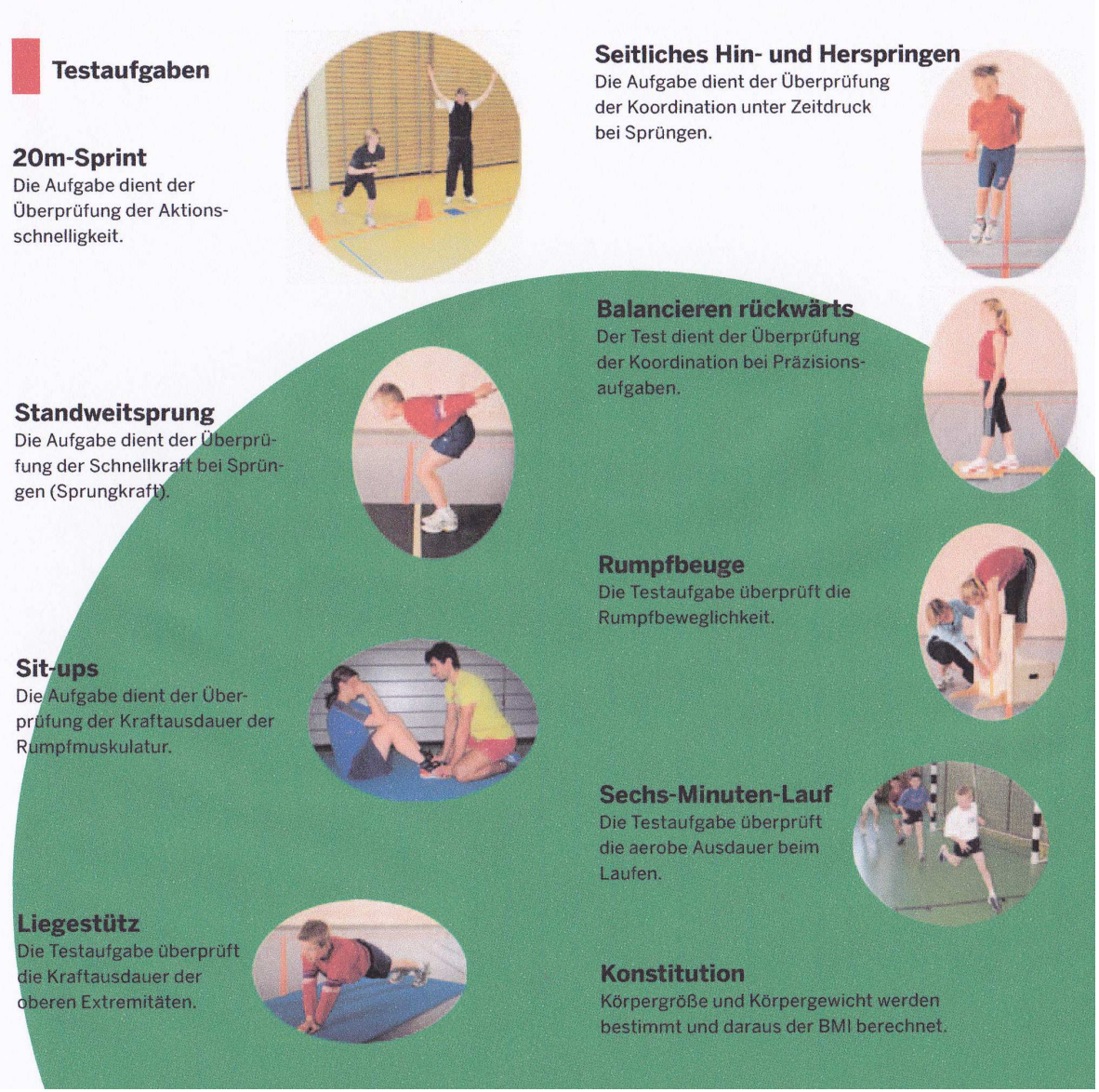
[4)] Hierzu finden sich Videodateien unter www.basketball-visuell.de unter Schulsport.

8.9) Athletiktraining

Im Athletiktraining findet eine Ausbildung der allgemeinen und speziellen Athletik statt. Das **allgemeinen Athletiktraining** orientiert sich im Wesentlichen an den sportmotorischen Tests des Landes NRW für NRW-Sportschulen MT1 (vgl. Abbildung rechts) und MT2-A (FOSS). Beim MT1 handelt es sich um die acht Kontrollformen: 20m-Sprint, Standweitsprung, Sit-ups, Liegestütz, seitliches Hin- und Herspringen, Balancieren rückwärts, Rumpfbeuge, Sechs-Minuten-Lauf. Der MT2A enthält vier Kontrollformen: jump-and-reach-Test, Fächerlauf, Tapping im Sitzen, einarmiges und beidarmiges Medizinballwerfen.

Die spezielle konditionelle und koordinative Qualität einer Sportlerin und eines Sportlers wird von der technischen Variabilität bestimmt. Daher sollte gerade in den Jahrgängen 5 bis 7 das **spezielle Athletiktraining** nicht nur aus trainingsökonomischen Gründen in Verbindung mit technischen Elementen erfolgen. Dabei orientiert sich das spezielle Athletiktraining insbesondere an den technisch-koordinativen Bedürfnissen der Sportarten Handball, Badminton und Leichtathletik (vgl. Kapitel 8.1 bis 8.8).

Das Athletiktraining kann in kompakten Einheiten über mehrere Stunden erfolgen oder in die sportartenspezifischen Einheiten im Schwerpunkttraining integriert werden. Es sollte nach Möglichkeit mindestens ein Athletikimpuls pro Schulwoche erfolgen. Das Training der athletischen Grundlagen enthält insbesondere in den Jahrgängen 5 bis 7 immer auch spielerische Elemente. Eine Überprüfung der wichtigsten allgemeinen konditionellen Grundlagen sollte im Verlauf eines Schuljahres dreimal erfolgen (Beginn, Mitte, Ende eines Schuljahres). Ein Programm mit körperstabilisierenden Übungen (vgl. Kapitel 8.11), ein Dehnprogramm und das Seilspringen sollte schon ab Jahrgang 5 zur regelmäßigen Gewohnheit werden.

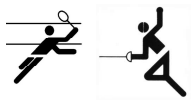


Aus dem Flyer zum sportmotorischen Test MT1 des Landes NRW

8.10) Periodisierungsraster

Woche		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
Jg. 5	S	KRESH																																					
	B																																						

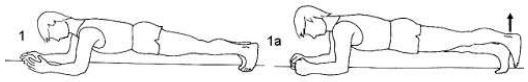
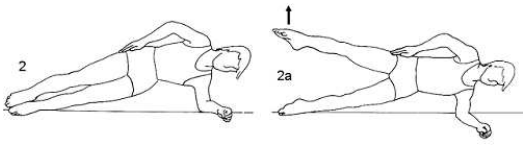
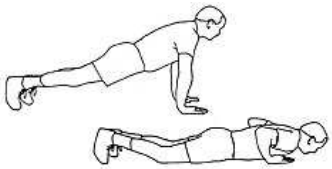
Woche		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
Jg.6	S																																						
	B																																						

Woche		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
Jg.7	S																																				
	B																																				

Woche		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
Jg.8	S		2 Einheiten pro Woche Frühtraining																																					
	B																																					

8.11) Unser Kräftigungsprogramm

Dieses Programm zielt (bei mindestens dreimaliger Ausführung in der Woche) auf eine Steigerung der Grundkraft für die Rumpfmuskulatur. Es soll zu einer möglichst häufigen Gewohnheit werden, d.h. wöchentlich mindestens dreimal durchgeführt werden. Dabei wird jede Übung **dreimal** ausgeführt.

1. Übung: Liegestütz auf den Unterarmen 	➢ Der gesamte Körper ist wie ein Brett gespannt. ➢ Doppelkinn machen. ➢ Erschwerung: Aus dieser Position ein Bein anheben. ➢ **Die Position mindestens 15 Sekunden und maximal 60 Sekunden halten.**
2. Übung: Seitstütz 	➢ Auf Füße und Unterarme stützen. ➢ Gesamten Körper spannen. ➢ Zur Erleichterung: unteres Bein anwinkeln. ➢ Zur Erschwerung: oberes Bein anheben. ➢ **Die Position mindestens 15 Sekunden und maximal 60 Sekunden halten.**
3. Übung: Bauchmuskelübung 	➢ Oberkörper leicht anheben (Schultern heben ab). ➢ Fersen in den Boden drücken. ➢ Drücke die Hände gegen die Oberschenkel. ➢ **Die Position mindestens 15 Sekunden und maximal 60 Sekunden halten.**
4. Übung: Liegestütz  	➢ Bauchmuskulatur und Gesäßmuskulatur anspannen. ➢ Hände parallel, etwas mehr als Schulterbreit auseinander. ➢ Zur Erleichterung: Liegestütz auf den Knien. ➢ **Wie viele Liegestütz schaffst du in Folge?**
5. Übung: „In die Hände klatschen“ 	➢ In Bauchlage mit gestreckten Armen in die Hände klatschen (Arme heben vom Boden ab). ➢ Füße bleiben auf dem Boden. ➢ Doppelkinn machen. ➢ **Wie viele Klatscher schaffst du in Folge?**

1. Übung								
2. Übung								
3. Übung								
4. Übung								
5. Übung								

Trage in die Tabelle ein, wie viele Sekunden du eine Position halten kannst bzw. wie viele Liegestütze oder Klatscher du in Folge schaffst. Trage in die erste Zeile das Datum ein.