

Klasse 5

1	Spielen	Fußball Passen, Stoppen, Dribbeln, Spiel 4:4 Handball Schlagwurf, Aufsetzerball, Parteiball Kleinfeldtennis
2	Laufen, Springen, Werfen	Weitsprung Kurzstreckenlauf (50m)
3	Bewegen an Geräten	Sprung Boden
4	Bewegen im Wasser	25m Zeitmessung (Brust) Brusttechnik Gleiten und Tauchen
5	Tanzen, Gestalten, Darstellen	Seilspringen Seilkür
6	Fitness entwickeln	6-Minuten Lauf DLV-Laufabzeichen (Stufe 1)
7	Fahren, Rollen, Gleiten	Eislaufmodul Inline-Skating

Klasse 6

1	Spielen	Basketball Positionswurf, Korbleger, Spiel 3:3 Volleyball Baggern/Pritschen, Spiel 2:2 Badminton Tischtennis
2	Laufen, Springen, Werfen	Sprint (50m) Weitwurf Laufen über Hindernisse
3	Bewegen an Geräten	Barren Geräteparcours, Minitrampolin
4	Fitness entwickeln	20-Minuten Lauf Spielerische Ausdauerschulung
5	Miteinander und Gegeneinander Kämpfen	Zweikämpfe am Boden in unterschiedlichen Formen

Klasse 7

1	Spielen	Fußball Ballannahme, Dribbling, Torschuss, Spiel 7:7 Handball Sprungwurf, Stoßen, Überzahlspiele Floorball
2	Laufen, Springen, Werfen	Hochsprung Sprint (75m) Staffeln
3	Bewegen an Geräten	Boden Sprung
4	Bewegen im Wasser	50m Zeitmessung (Brust o. Kraul) Schwimmtechnik Kraul Rettungsschwimmen
5	Fitness entwickeln	Shuttle-Run-Test DLV-Laufabzeichen (Stufe 2)
6	Fahren, Rollen, Gleiten	Inline-Skating

Klasse 8

1	Spielen	Basketball Grundtechniken, Give+Go, Cut+Fill, Spiel 3:3 Volleyball Grundtechniken, Aufschlag, 3vs.3/Quattro Badminton Rugby
2	Laufen, Springen, Werfen	Kugelstoßen Weitsprung Laufen über Hindernisse
3	Bewegen an Geräten	Barren oder Reck Geräteparcours
4	Fitness entwickeln	25-Minuten Lauf OL-Lauf Bike and Run
5	Miteinander und Gegeneinander Kämpfen	Wurf- und Falltechniken

Klasse 9

1	Spielen	Fussball Basistechniken, Finten, 3:3 (vier Hütchen-tore), 7:7 Handball* Basistechniken, Tempogegenstoß, Vom 4:4 zum 7:7 Tischtennis oder Kleinfeldtennis
2	Laufen, Springen, Werfen	Sprint Hürden
3	Bewegen an Geräten	Boden Trendsport Parcours
4	Fitness entwickeln	Coopertest Kraft- und Fitnesszirkel
		*wenn die Rahmenbedingungen HB nicht zulassen, alternativ BB oder VB

Klasse 10

1	Spielen	Basketball Grundtechniken, Fast Break, Direkter Block, Spiel 5:5 Volleyball Grundtechniken, Angriffsschlag, Quattro, Spiel 6:6 Badminton oder Floorball
2	Laufen, Springen, Werfen	Hochsprung oder Weitsprung Wdh. Kugelstoßen
3	Bewegen an Geräten	Sprung Handstützüberschlag
4	Fitness entwickeln	30-Minutenlauf Kraft- und Fitnesszirkel