

1. Klasse GYMNASIUM

Bereich	Inhalte	Ziele	Bemerkungen/ Testformen	Wer
Bewegen, Darstellen, Tanzen	Einfache Tanzschritte und/ oder Bewegungsformen (Ropeskipping, Aerobic, Gymnastik) Rhythmische Bewegungsabfolge mit/ ohne Requisiten	Demoform einer vorgegebenen Choreo einzeln vorzeigen Musikbogen hören (Choreo auf „Eins“ einsetzen) Choreo im Musik-Takt wiedergeben können	mind. 1 Note in 2 Jahren Test gemäss Kriterienblatt	GroGe
Balancieren Drehen, Schwingen	Boden: Pflicht- und Wahlpflichtelemente gemäss Infoblatt Minitramp: Rondat über Kasten/-tisch Griffe zum Sichern/ Helfen	Demoformen an verschiedenen Geräten turnen Abfolge auf der Bodenbahn Rondat (Überschlag sw mit ¼-Drehung) vom Minitramp über den Kasten/-tisch	Rondat (Herren: Kasten längs, Damen: Kastentisch 4 Teile) Tests gemäss Kriterienblätter (ev. Vorformen Überschlag anstatt Rondat)	LuoAn SolRe
Laufen, Springen, Werfen	Laufschulung (Rhythmus und Staffel) Speerwerfen oder Kugelstossen Grundlagenausdauer (Laufen) 12' Lauf Geländelauf	Technische Grundlagen erwerben und umsetzen Grundlagenausdauer verbessern kardio-pulmonale Leistungsfähigkeit verbessern Geländelauf ohne Unterbruch absolvieren und Zeitlimite einhalten können	100m Sprint gemäss Notenskala Speer/Kugel: Technik-/ Leistungstest oder Mischform gemäss Vorlagen Eine Note vom 12' Lauf auf der 400m Bahn im 1. oder 2.Schuljahr gemäss Notenskala	BonRi
Spielen	Volleyball 4:4 (Spitze vorne, 1 Rückraum)	Spielregeln (Schirizeichen), Technische Grundlagen, Taktische Grundlagen	Spielprüfung gemäss Kriterienblatt	WieRa
	Handball 5:5 (+1 Torwart)	Spielregeln, Technische Grundlagen, Taktische Grundlagen	Spielprüfung gemäss Kriterienblatt	LorJo
	Unihockey 4:4	Spielregeln, Technische Grundlagen, Taktische Grundlagen	Spielprüfung gemäss Kriterienblatt	GigDa
Sport im Wasser	Crawl Brustgleichschlag Startsprung, Kippwende Distanzschwimmen Sprünge und Vorformen aus den Gruppen 100 und 400 (z.B. 100a, 101c, 400a, ♂ 401c/ ♀ 102c)	Crawl in einer Feinform demonstrieren Brustgleichschlag in der Grobform demonstrieren. Startsprung und Kippwende im Wettkampf anwenden. 12' und/oder 1000m in vorgegebenem Stil absolvieren Mindestens drei ausgewählte Basissprünge/ Vorformen demonstrieren	In 2 Jahren mind. 3 Schwimmstile und 2x Ausdauerschwimmen (→ nur möglich wenn nicht im Turnus) Tests gemäss Kriterienblätter Sprünge erfolgen aus dem Stand (ohne Anlauf, Wippen ist individuell) Test(-s) mit mindestens zwei Kopfsprüngen, gemäss Vorlage	KueKa SenDo
Trendsportarten	Sportspiele im Freien: Baseball, Ultimate, Intercrosse, Tchoukball, Touchrugby weiteren Outdoor-Aktivitäten: Slackline, Eislaufen, Eishockey, OL	Fairplay Spielregeln, technische Grundlagen Bewegungsschulung auf anderem Terrain	mit oder ohne Test	SolSi
Fitness	Grundprogramm Krafttraining Grundprogramm Dehntechniken Grundprogramm Ausdauer an Geräten	Grundlagen und Rules im Kraft- und Fitnessraum kennen selbständig 6 Dehnübungen ausführen können SuS können selbständig in Kraft-/ Fitnessraum trainieren	mit oder ohne Test	SenDo
Theoretische Grundlagen	Allgemeine Info gemäss Blatt Grundlagen Warm-Up 1. Hilfe-Sofort-Massnahmen bei Sportverletzungen		mit oder ohne Test mit oder ohne Test mit oder ohne Test	

2. Klasse GYMNASIUM

Bereich	Inhalte	Ziele	Bemerkungen/ Testformen	Wer
Bewegen, Darstellen, Tanzen	Fortgeschrittene Tanzschritte und Bewegungsformen (Ropeskipping, Aerobic) Rhythmische Bewegungsabfolge mit oder ohne Requisiten	Rhythmische Bewegungsabfolge nach vorgegebenen Kriterien in Gruppen gestalten und A-V-U-Prüfungsteil aus bereits bekannten Elementen Choreo zur Musik richtig eingesetzt, synchron und im Takt vorzeigen Gestaltungsrepertoire erarbeiten	mind. 1 Note in 2 Jahren Test gemäss Kriterienblatt	GroGe
Balancieren Drehen, Schwingen	Ringe: Schwingen, Drehungen, Elemente, Niedersprung Salto vw an verschiedenen Geräten Griffe zum Sichern/ Helfen	Demoformen an verschiedenen Geräten turnen (Synchro-) Abfolge an den Ringen, Salto vorwärts mit Anlauf über Mini-tramp	Techniktest gemäss Kriterienblätter	LuoAn SolRe
	Koordinationsaufgaben	Demoformen an verschiedenen Posten	Leistungstest gemäss Kriterienblatt	
Laufen, Springen, Werfen	Laufschulung (Hürdenlaufen und Staffel) Hoch- oder Weitsprung	Technische Grundlagen erwerben und umsetzen	Techni-/ Leistungstest oder Mischform gemäss Vorlagen ev. 100m Sprint	BonRi
	Grundlagenausdauer (Laufen) 12' Lauf Geländelauf	Grundlagenausdauer verbessern kardio-pulmonale Leistungsfähigkeit verbessern Geländelauf ohne Unterbruch absolvieren und Zeitlimite einhalten können	Eine Note vom 12' Lauf auf der 400m Bahn im 1. oder 2.Schuljahr gemäss Notenskala	BonRi
	Orientierungslauf	Schulhaus-OL/ Wald-OL absolvieren	fakultativer Inhalt, mit oder ohne Test	
Spielen	Basketball (4:4, 1 Korb)	Spielregeln, Technische Grundlagen, Taktische Grundlagen	Spielprüfung gemäss Kriterienblatt	BerOl
	Fussball (7:7)/ Futsal (4:4;5:5)	Spielregeln, Technische Grundlagen, Taktische Grundlagen	Spielprüfung gemäss Kriterienblatt	WerMi
	Badminton (1:1)	Spielregeln, Technische Grundlagen, Taktische Grundlagen	Spielprüfung Turnier 1-1 gemäss Vorlage	BacSi
Sport im Wasser	Rückencrawl, Delfin Rollwende Distanzschwimmen	mind. 1 weiteren Stil in der Grob oder Feinform demonstrieren Zwei Längen Crawl mit einer Rollwende verbinden. 12' und /oder 1000m in vorgegebenem Stil absolvieren	In 2 Jahren mind. 3 Schwimmstile und 2x Ausdauerschwimmen (-> nur möglich wenn nicht im Turnus) Tests gemäss Kriterienblätter	KueKa
	Sprünge und Vorformen aus den Gruppen 100 und 400 (z.B. 100a, 101c, 400a, ♂ 401c/ ♀ 102c)	Demoform von mind. drei weitere Basissprünge und Vorformen	Sprünge aus dem Stand (ohne Anlauf, Wippen ist individuell) Test(-s) mit mindestens einem Salto, gemäss Vorlage	SenDo
Trendsportarten	Sportspiele im Freien: Baseball, Ultimate, Intercrosse, Tchoukball, Touchrugby weiteren Outdoor-Aktivitäten: Slackline, Eislaufen, Eishockey, OL	Fairplay Spielregeln, technische Grundlagen Bewegungsschulung auf anderem Terrain	mit oder ohne Test	SolSi
Fitness	Grundprogramm Krafttraining Grundprogramm Dehntechniken Grundprogramm Ausdauer an Geräten	Grundlagen und Rules im Kraft- und Fitnessraum kennen selbständig 6 Dehnübungen ausführen können SuS können selbständig in Kraft-/ Fitnessraum trainieren	mit oder ohne Test	SenDo
Theoretische Grundlagen	Koordinative Fähigkeiten	Aufgaben des Koordinationstest verstehen und einordnen können	mit oder ohne Test	
	Energetisch-konditionelle Fähigkeiten		mit oder ohne Test	

Wahlsport **3.GYMNASIUM** - **4.GYMNASIUM**

Bereich	Inhalte	Ziele	Bemerkungen/ Testformen	Auftrag
Bewegen, Darstellen, Tanzen	Tanzen einzeln: Hip Hop, Streetdance, Jazz, Modern, Latino	Demoform einer Choreoabfolge reproduzieren können	ca. 8x8 Zeiten	GroGe
	Salsa/ Rock'n'Roll	Demoform einer Choreoabfolge	gemäss Kriterienblätter	Salsa LuoAn /
Balancieren Drehen, Schwingen	Geräteturnen und Wasserspringen	Demoform einer Kooperationsgestaltungs-aufgabe Auerbachsalto gehockt Longe oder Wasser	Kooperationstest in 3.Gym gemäss Kriterienblatt Demoformtest Auerbach mit verschiedene Maximalnoten gemäss Vorlage	
	Geräteturnen und (Mini-) Trampolin	Demoformen	Test in 3.WIMS	
	Klettern im Kraftreaktor	Top-Rope Kletterbefähigung Boulderroute absolvieren	Top-Rope Test mit Expertenurteil Test mit verschiedenen Maximalnoten	SoIRe
	Parkour/ Freerunning	Bewegungsabfolge in Halle und Outdoor ausführen		
	Trampolin, Airtrack	Demoformen	Kombiniert, kein Test (Kurs 5 in 3.Gym)	
Laufen, Springen, Werfen	Hürden, Hochsprung, Kugelstossen Stabhochsprung	Erwerben/ festigen der Quantitativer Leistungstest in 2 oder 3 Disziplinen Technische Grundlagen erwerben und umsetzen	Leistung gemäss Notenskala Demoformtest gemäss Kriterienblatt Leistungstest gemäss Notenskala	LuoAn
	Lauftraining	Grundlagenausdauer/ kardio-pulmonale Leistungsfähigkeit durch pulsge- steuertes Training verbessern	4km-Leistungstest auf Bahn oder im Gelände gemäss Notenskala	SoIRe
Spielen	Basketball 5-5	Techniken festigen, System „5 out“ anwenden können	Spielprüfung gemäss Kriterienblatt	BerOI
	Fussball 7-7	Technik am Ball festigen, offensive Laufwege im 1-3-3 anwenden können, Aufgabenverteilung in der Defense anwenden können	Spielprüfung gemäss Kriterienblatt	WerMi
	Futsal 3-3 bis 5-5		Spielprüfung	
	Volleyball 6-6 (Pass Position 39)	Techniken festigen, Aufgabenverteilung im 6-6 anwenden können, Schieds- richterzeichen festigen	Spielprüfung gemäss Kriterienblatt	WieRa
	Unihockey 4-4		Spielprüfung gemäss Kriterienblatt	GigDa
	Badminton 1-1/ 2-2		Spielprüfung	BaSi
	Handball	Technik festigen, Taktische Elemente anwenden können (Kreuzen, Kreis- läufer (Sperrern-Lösen)	Spielprüfung gemäss Kriterienblatt	LorJo
	Tischtennis & kleine Spiele		Spielprüfung	WieRa
Sport im Wasser	Schwimmtechnik: Schwimmstile und Wenden	Demoform 4 Lagen schwimmen (fehlende Stile erwerben, bestehende Stile festigen)	Techniktest 4 Lagen gemäss Kriterienblatt Leistungstest 50m Delphin gemäss Notenskala	KueKa
	1200m Schwimmen	Ausdauerfähigkeit verbessern	Leistungstest 1000m-Schwimmen gemäss Notenskala	KueKa
	Wasserspringen	Auerbachsalto gehockt Longe oder Wasser	in Kombination mit Geräteturnen (siehe oben)	
	Tauchen & Spiele im Wasser	Schnorcheltechniken im Parcours anwenden können Abschlussevent mit Flaschentauchen	Schnorcheltest Flaschentauchen kein Test	
Trendsportarten	Ultimate, Baseball, Intercrosse, Tchoukball, Touchrugby, Smolball (siehe kleine Spiele)	Spielregeln, technische Grundlagen Bewegungsschulung auf anderem Terrain Koordinative Fähigkeiten fördern, insbesondere Differenzierung durch verschiedene Spielgeräte	kein Test (Kurs 5 in 3.Gym)	SoISi
Fitness	Krafttraining		Protokollführung mit Maximalnote 4.5	
	Fitnessstraining und Bodyforming		Protokollführung mit Maximalnote 4.5	
	Konditionstraining in der Halle		in Kombination mit kleinen Spielen/ kein Test (Kurs 5 in 3.Gym)	