

|             | <b>5. Klasse</b>   | <b>6. Klasse</b>   | <b>7. Klasse</b>   | <b>8. Klasse</b>   | <b>9. Klasse</b>  |
|-------------|--|--|--|--|---|
| <i>BF 1</i> | <i>Ich lerne meinen Körper bei Belastung und Entspannung in unterschiedlichen Situationen kennen<br/>7 Stunden</i> | <i>Wahrnehmung schulen und Entspannung lernen<br/>7 Stunden</i>  | <i>Fitnessstraining kennen lernen und seine Bedeutung verstehen<br/>8 Stunden</i>                                | <i>Erfahren der Bedeutung von Entspannung im Alltag mit Hilfe verschiedener Entspannungstechniken<br/>Bedeutung von Phasen der Entspannung im Alltag<br/>7 Stunden</i> | <i>Verantwortungsvoll den Fitnessraum nutzen<br/>12 Stunden</i>   |
|             |  |  |  |  |   |
| <i>BF 2</i> | <i><b>Wir verändern ein vorgegebenes Spiel<br/>10 Stunden</b></i>  | <i>Welche (Pausen)Spiele machen am meisten Spaß – verschiedene Spielideen kriteriengeleitet einschätzen, Regeln sinnvoll variieren und Lieblingsspiele erfinden<br/>10 Stunden</i> | <i>Wir entwickeln ein eigenes Spiel (z.B. für die Skifahrt)<br/>10 Stunden</i>                                   | <i>Kooperative Abenteuerspiele<br/>15 Stunden</i>  | <i>Giant Ball: Grenzen und Möglichkeiten eines Sportspiels<br/>8 Stunden</i>  |
|             |  |  |  |  |   |
| <i>BF 3</i> | <i>Verschiedene Formen des Laufens unter koordinativen Aspekten/<br/>Funktionsgymnastik<br/>10 Stunden</i>         | <i>Einführung in den leichtathletischen Dreikampf<br/>12 Stunden<br/>Ausdauernd laufen<br/>8 Stunden</i>   | <i>Vom Beethoven bis nach Marathon – Vorbereitung auf optionalen Start am Bonner Schulmarathon<br/>8 Stunden</i> | <i>Verschiedene Formen des Ausdauertrainings<br/>10 Stunden</i>  | <i>„Stoßen, nicht werfen!“ - Erweiterung der leichtathletischen Wurfdisziplinen durch die Kugelstoßtechnik<br/>Grundlagen der konditionellen Fähigkeit der Kraft<br/>10 Stunden</i> |
|             |  |  |  |  |   |

|         |  |  |   |   |  |
|---------|--|--|---|---|--|
| BF<br>5 | <p><i>Rolle vw. Strecksprung – Verbindung von grundlegenden Bewegungsfertigkeiten am Boden</i><br/>6 Stunden</p> <p><i>Paarweise und synchron: Rolle vw; Sprunghocke auf den quergestellten Kasten; Niedersprung, Rolle vw. Strecksprung (mit wechselnden Partnern)</i><br/>6 Stunden</p> <p><i>Nur Fliegen ist schöner – Flugrolle aus dem Minitramp auf längsgestellten Doppelkasten mit dünner Mattenauflage; Abrollen in die dicke Matte</i><br/>6 Stunden</p> | <p><i>Springen und Balancieren – An unterschiedlichen Sprunggeräten sicher turnen und vielfältige Elemente präsentieren</i><br/><i>Sicherheitsaspekte; Bedeutung der Lage des Körperschwerpunkts</i></p> <p>12 Stunden</p> | <p><i>Schaukeln und Stützen – Grundlegende Bewegungsfertigkeiten an Schaukelringen und Reck erlernen und diese sachgerecht und situationsbezogen mit Sicherheits- und Hilfestellung turnen</i><br/><i>Sicherheitsaspekte; Bewegungsbeschreibung</i></p> <p>10 Stunden</p> | <p><i>Wir gestalten eine Minitrampolinsynchronkür mit akrobatischen Bodenelementen</i><br/>15 Stunden</p> | <p><i>Le Parcours – Hindernisse kreativ, schnell und sicher überwinden</i><br/>15 Stunden</p>                              |
| BF<br>6 | <p><i>Jonglage - Schulung der Geschicklichkeit im Umgang mit Handgeräten</i></p> <p>8 Stunden</p>  | <p><i>Szenen aus verschiedenen Sportarten – Bewegungstheater u.besonderer Berücksichtigung von Zeitdehnung und Zeitraffung</i><br/>12 Stunden</p>  | <p><i>Ganz schön kreativ – Entwicklung von Aerobic – oder Jumpstyle-Choreografien</i><br/>12 Stunden</p>  | <p><i>Ropeskipping – Springen mit dem Seil</i><br/>12 Stunden</p>   | <p><i>Auf dem BG-Ball tanzen wie die Profis</i><br/><i>Erarbeitung verschiedener Gesellschaftstänze</i><br/>12 Stunden</p> |
|         |  |  |   |   |  |

|             |  |   |   |  |  |
|-------------|--|---|---|--|--|
| <b>BF 8</b> | <b>Römisches Wagenrennen:<br/>Rollbretter und Teppichfliesen<br/>vielseitig nutzen<br/><br/>6 Stunden</b>                          | Kein Unterrichtsvorhaben  | <i>Alpines Skifahren – Erste<br/>Erfahrungen auf Ski –<br/>Spielend zur Flugkurve<br/>15 Stunden<br/>Alpines Skifahren –<br/>Sicher erste Abfahrten auf<br/>blauen Pisten meistern<br/>15 Stunden</i> | <i>Alpines Skifahren –<br/>Sicheres paralleles und<br/>rhythmisches<br/>Kurvenfahren im<br/>alltäglichen Skibetrieb<br/>15 Stunden<br/>Alpines Skifahren –<br/>Herausforderungen<br/>souverän meistern –<br/>geländeangepasstes<br/>Skifahren<br/>15 Stunden</i> | Kein<br>Unterrichtsvorhaben            |
|             |  |   |   |  |  |
| <i>BF 9</i> | <i>Ringens – Auf den Medizinball,<br/>fertig ... los: Spielerische<br/>Einführung in das Ringens und<br/>Kämpfen<br/>9 Stunden</i> | <i>Ringens – Kämpfen nach<br/>Regeln : Zweikämpfe in der<br/>Bodenlage<br/>18 Stunden</i> | <i>Fairness bei Gruppen- /<br/>partnerkämpfen –<br/>Zweikämpfe spielerisch<br/>vorbereiten und beim<br/>Gegeneinander<br/>kooperieren<br/>12 Stunden</i>  | <i>Würfe wagen und<br/>verantworten –<br/>Kämpfen im Stand um<br/>Gegenstände, um Raum<br/>und partnerschaftliches<br/>Werfen und Fallen<br/>Fairness;<br/>Perspektivwechsel<br/>8 Stunden</i>   | <i>Stockkampf<br/><br/>6-8 Stunden</i> |
|             |  |   |   |  |  |
|             | <i>Wahrnehmung schulen und<br/>Entspannung lernen<br/>7 Stunden</i>  |   |   |  |  |
|             |  |   |   |  |  |
|             | <i>75 Stunden</i>  | <i>67 Stunden</i>   | <i>80 Stunden</i>   | <i>82 Stunden</i>  | <i>45-48 Stunden</i>                   |

Legende:

BF: Bewegungsfeld

BF1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen

BF2: Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen

BF3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

BF4: Bewegen im Wasser – Schwimmen

BF5: Bewegen an Geräten - Turnen

BF6: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste

BF7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

BF8: Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport / Bootsport / Wintersport

BF9: Ringens und Kämpfen - Zweikampfsport