

# Stoffprogramm RS

Woche	Fachgebiet	Themen Sportunterricht lang			Anzahl	Ort	
AGA/EGA	1-2	Prüfung	FTA 5 Disziplinen			1	Ha/Gel
		Lauftraining Orientierungslauf	Einführung ins Thema Laufen Laufschule/Lauf ABC	Wpl OL Frisbee OL		2	Gel
		Konditionelle Substanz	Einführung ins Thema Kraft Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht	Einführung Fitnessraum		1	Ha/Gel Fit Rm
	3-5	Konditionelle Substanz Spiel	Kraft-Circuitformen mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln (Programm 1)	1. Priorität: Badminton Mini Tennis/Street Racket Volleyball	2. Priorität: Speedminton Indiaca Faustball	4	Ha/Gel (Fit Rm)
		Konditionelle Substanz Koordinative Kompetenz		Koordinative Postenarbeit mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln (Programm I)		1	Ha/Gel (Fit Rm)
		Hindernistechnik	Einführung Hindernisbahn in der Halle/im Gelände			1	Ha/Gel
FGA	6-8	Konditionelle Substanz Spiel	Kraft-Circuitformen mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln (Programm 2)	1. Priorität: Unihockey Smolball Intercross/Lacrosse	2. Priorität: Frisbee Ultimate Spiel mit Heuler	4	Ha/Gel (Fit Rm)
		Konditionelle Substanz Koordinative Kompetenz		Koordinative Postenarbeit mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln (Programm II)		1	Ha/Gel (Fit Rm)
		Hindernistechnik	Einführung Hindernisbahn in der Halle/im Gelände			1	Ha/Gel
	9-11	Konditionelle Substanz Spiel	Kraft-Circuitformen mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln (Programm 3)	1. Priorität: Basketball Futsal/Fussball Völkerball	2. Priorität: Blitzball/Touchrugby Brennball/Kickball	4	Ha/Gel (Fit Rm)
		Konditionelle Substanz Koordinative Kompetenz	Kampf- und Raufspiele	Boden- und Geräteturnen		1	Ha
		Prüfung	FTA 5 Disziplinen (MSA)			1	Ha/Gel
12	Konditionelle Substanz Koordinative Kompetenz Klettertechnik Spiel	Konditions- und Koordinationsparcours	Klettern am Tau/an der Stange	Spiel nach Wahl (Themen Wo 3-11)		1	Ha
	Spiel	Spielturnier (Themen Wo 3-11)			1	Ha/Gel	

Woche	Fachgebiet	Themen Sportunterricht lang			Anzahl	Ort	
VBA	13-15	Konditionelle Substanz Spiel	Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht/ Partner/einfachen Mitteln (Programm 4)	1. Priorität: Badminton Mini Tennis/Street Racket Volleyball Unihockey Smolball Intercross/Lacrosse Basketball Futsal/Fussball Völkerball	2. Priorität: Speedminton Indiaca Faustball Frisbee Ultimate Spiel mit Heuler Blitzball/Touchrugby Brennball/Kickball	2	Ha/Gel
		Konditionelle Substanz	Kampf- und Raufspiele	Laufen: Intervalltraining (kurze Einheiten)		1	Gel
		Konditionelle Substanz Koordinative Kompetenz	Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht/ Partner/einfachen Mitteln (Programm 5)	Koordinative Postenarbeit mit/ohne Einsatz von einfachen Mitteln (Programm III)		1	Ha/Gel
		Lauftraining Regeneration	Einführung Nordic Walking		Regeneration	1	Ha/Gel
		Orientierungslauf	Orientierungslauf			1	Gel
	16-18	Konditionelle Substanz Spiel	Kraft-Circuit/Kräftigungsformen mit/ohne Einsatz von einfachen Mitteln (Programm 6)	Spiel nach Wahl (Themen Wo 3-15)		1	Ha/Gel
		Konditionelle Substanz Koordinative Kompetenz		Koordinative Postenarbeit mit/ohne Einsatz von einfachen Mitteln (Programm IV)		1	Ha/Gel
		Regeneration	aktive Regeneration		Regeneration	1	Ha/Gel
		Orientierungslauf	Orientierungslauf			1	Gel
		Spiel	Spielturnier (Themen Wo 3-15)			2	Ha/Gel

# Stoffprogramm RS

	Woche	Fachgebiet	Themen Sportunterricht kurz	Anzahl	Ort
AGA/EGA	1	Theorie	Einführungstheorie Sport	1	Th S
		Konditionelle Substanz	Laufen: Grundlagentraining	1	Gel
	2-5	Konditionelle Substanz	Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht (Programm A)	2	Ha/Gel
			Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht (Programm B)	2	Ha/Gel
			Laufen: Grundlagentraining	4	Gel
FGA	6-8	Konditionelle Substanz	Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht (Programm C)	3	Ha/Gel
			Laufen: Grundlagentraining	2	Gel
		Leistungstest	Laufen: Intervalltest (4x2)	1	Gel
	9-12	Konditionelle Substanz	Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht (Programm D)	4	Ha/Gel
			Laufen: Intervalltraining (lange Einheiten)	2	Gel
			Laufen: Pyramidentraining (lange Einheiten)	2	Gel
VBA	13-15	Konditionelle Substanz	Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht (Programm E)	3	Ha/Gel
			Laufen: Intervalltraining (kurze Einheiten)	1	Gel
			Laufen: Pyramidentraining (kurze Einheiten)	2	Gel
	16-18	Konditionelle Substanz	Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht (Programm F)	3	Ha/Gel
			Laufen: Intervalltraining (kurze-sehr kurze Einheiten)	2	Gel
		Leistungstest	Laufen: Intervalltest (4x2)	1	Gel

# Stoffprogramm UOS

Woche	Fachgebiet	Themen Sportunterricht lang			Anzahl	Ort
1	Prüfung	FTA 3 Disziplinen			1	Ha/Gel
	Konditionelle Substanz Klettertechnik Spiel	Kraft-Circuitformen mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln (Programm 7)	Klettern am Tau/an der Stange	Spiel nach Wahl (siehe unten)	1	Ha (Fit Rm)
2-4	Hindernistechnik Konditionelle Substanz	Parkour	Kraft-Circuitformen mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln (Programm 8)		1	Ha (Fit Rm)
	Hindernistechnik Spiel		Spiel nach Wahl: Badminton/Speedminton Mini Tennis/Street Racket Volleyball/Indiaca/Faustball Unihockey/Smolball/Intercross/Lacrosse Frisbee Ultimate/Spiel mit Heuler Basketball/Futsal/Fussball Völkerball/Blitzball/Touchrugby Brennball/Kickball		1	Ha
	Hindernistechnik Konditionelle Substanz Spiel	Parkour	Kraft-Circuitformen mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln (Programm 7)	Spiel nach Wahl (siehe oben)	1	Ha (Fit Rm)
	Koordinative Kompetenz Prüfung	Boden- und Geräteturnen		Hindernisbahn in der Halle	1	Ha
	Koordinative Kompetenz Prüfung	Partnerakrobatik		Konditions- und Koordinationstest	1	Ha
	Konditionelle Substanz Spiel	Kraft-Circuitformen mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln (Programm 8)		Spiel nach Wahl (siehe oben)	1	Ha/Gel (Fit Rm)

# Stoffprogramm UOS

Woche	Fachgebiet	Themen Sportunterricht kurz	Anzahl	Ort
1	Theorie	Einführungstheorie Sport	1	Th S
	Konditionelle Substanz	Laufen: Grundlagentraining	1	Gel
2-4	Konditionelle Substanz	Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht (Programm G)	3	Ha/Gel
		Laufen: Grundlagentraining	1	Gel
		Laufen: Intervalltraining (lange Einheiten)	2	Gel

# Stoffprogramm OS

Woche	Fachgebiet	Themen Sportunterricht lang		Anzahl	Ort
1-3	Prüfung	FTA 3 Disziplinen		1	Ha/Gel
	Theor. Grundlagen MSL	Sporttheorie (Teil 1)		1	Th S
	Konditionelle Substanz Spiel	Kraft-Circuitformen mit/ohne Einsatz von einfachen Mitteln (Programm 9)	Tchoukball	2	Ha/Gel (Fit Rm)
	Prakt. Grundlagen MSL	Einführung ins Thema Ausdauer Laufschule/Lauf ABC		1	Gel
		Einführung ins Thema Kraft Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht		1	Ha/Gel Fit Rm
4-6	Prüfung MSL	Hindernisbahn im Gelände		1	Gel
	Theor. Grundlagen MSL	Sporttheorie (Teil 2)		1	Th S
	Konditionelle Substanz Spiel	Kraft-Circuitformen mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln (Programm 1/2/3)	Spiel nach Wahl: Badminton/Speedminton Mini Tennis/Street Racket Volleyball/Indiaca/Faustball Unihockey/Smolball/Intercross/Lacrosse Frisbee Ultimate/Spiel mit Heuler Basketball/Futsal/Fussball Völkerball-Blitzball/Touchrugby Brennball/Kickball FooBaSKILL	3	Ha/Gel (Fit Rm)
	Prakt. Grundlagen MSL	Kraft-Circuitformen mit/ohne Einsatz von einfachen Mitteln (Programm 1/2/3/6)		1	Gel
7-9	Prüfungen MSL	FTA 5 Disziplinen/Klettern		1	Ha/Gel
	Theor. Grundlagen MSL	Sporttheorie (Teil 3)		1	Th S
	Prakt. Grundlagen MSL	Kampf- und Raufspiele	Light-Contact	0.5	Ha/Gel
	Konditionelle Substanz			0.5	
	Konditionelle Substanz	Light-Contact		2	Ha/Gel
	Prakt. Grundlagen MSL Prüfung MSL	Koordinative Postenarbeit mit/ohne Einsatz von Geräten (Programm I/II)	Hindernisbahn in der Halle	1	Ha

Woche	Fachgebiet	Themen Sportunterricht lang		Anzahl	Ort
10-12	Prakt. Grundlagen MSL Prüfung MSL	Boden- und Geräteturnen	Konditions- und Koordinationstest	1	Ha
	Theor. Grundlagen MSL	Sporttheorie (Teil 4)		1	Th S
	Theor. Grundlagen MSL Prakt. Grundlagen MSL	Theorie Orientierungslauf	Orientierungslauf	1	Th S Gel
	Konditionelle Substanz Spiel	Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht/ Partner/einfachen Mitteln (Programm 4/5)	Kin-Ball	2	Ha/Gel (Fit Rm)
	Prakt. Grundlagen MSL	Spiele/Spielturnier		1	Ha/Gel
13-15	Konditionelle Substanz Spiel	Kraft-Circuitformen mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht/ Partner/einfachen Mitteln	Spiel nach Wahl: Badminton/Speedminton Mini Tennis/Street Racket Volleyball/Indiaca/Faustball Unihockey/Smolball/Intercross/Lacrosse Frisbee Ultimate/Spiel mit Heuler Basketball/Futsal/Fussball Völkerball-Blitzball/Touchrugby Brennball/Kickball FooBaSKILL	1	Ha/Gel (Fit Rm)
	Orientierungslauf	Orientierungslauf		2	Gel
	Prakt. Grundlagen MSL	Nordic Walking/(aktive) Regeneration		1	Ha/Gel
	Prakt. Grundlagen MSL	Koordinative Postenarbeit mit/ohne Einsatz von einfachen Mitteln (Programm III/IV)		1	Gel
	Theor. Grundlagen MSL Prüfung MSL	Repetition Sporttheorie	schriftliche Theorieprüfung MSL	1	Th S

# Stoffprogramm OS

Woche	Fachgebiet	Themen Sportunterricht kurz	Anzahl	Ort
1	Theorie	Einführungstheorie Sport	1	Th S
	Konditionelle Substanz	Laufen: Grundlagentraining	1	Gel
2-4	Praktische Grundlagen MSL	Laufen: Grundlagentraining	2	Gel
		Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht (Programm A)	1	Ha/Gel
	Konditionelle Substanz	Laufen: Grundlagentraining	3	Gel
5-7	Praktische Grundlagen MSL	Laufen: Intervalltraining	1	Gel
		Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht (Programm B)	1	Ha/Gel
	Konditionelle Substanz	Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht (Programm H)	2	Ha/Gel
		Laufen: Intervalltraining (lange Einheiten)	2	Gel
8-10	Praktische Grundlagen MSL	Laufen: Pyramidentraining	1	Gel
		Laufen: Intervall-/Pyramidentraining	1	Gel
		Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht (Programm C)	1	Ha/Gel
	Konditionelle Substanz	Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht (Programm H)	2	Ha/Gel
		Laufen: Intervalltraining (lange Einheiten)	1	Gel
11-13	Praktische Grundlagen MSL	Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht (Programm D)	1	Ha/Gel
	Konditionelle Substanz	Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht (Programm J)	2	Gel
		Laufen: Pyramidentraining (lange Einheiten)	1	Gel
		Laufen: Intervalltraining (kurze Einheiten)	1	Gel
		Laufen: Pyramidentraining (kurze Einheiten)	1	Gel
14-15	Praktische Grundlagen MSL	Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht (Programm E)	1	Ha/Gel
		Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht (Programm F)	1	Ha/Gel
		Laufen: Intervalltest (4 x 2)	1	Gel
	Konditionelle Substanz	Laufen: Intervalltraining (kurze Einheiten)	1	Gel

# Stoffprogramm Kü C LG

Woche	Fachgebiet	Themen Sportunterricht lang			Anzahl	Ort
1-5	Prüfung	FTA 3 Disziplinen			1	Ha/Gel
	Konditionelle Substanz Klettertechnik Spiel	Kraft-Circuitformen mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln (Programm 7)	Klettern am Tau/an der Stange	Spiel nach Wahl (siehe unten)	1	Ha (Fit Rm)
	Hindernistechnik Konditionelle Substanz	Parkour		Kraft-Circuitformen mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln (Programm 8)	1	Ha (Fit Rm)
	Hindernistechnik Spiel			Spiel nach Wahl: Badminton/Speedminton Mini Tennis/Street Racket Volleyball/Indiaca/Faustball Unihockey/Smolball/Intercross/Lacrosse Frisbee Ultimate/Spiel mit Heuler Basketball/Futsal/Fussball Völkerball/Blitzball/Touchrugby Brennball/Kickball	1	Ha
	Hindernistechnik Konditionelle Substanz Spiel	Parkour	Kraft-Circuitformen mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln (Programm 7)	Spiel nach Wahl (siehe oben)	1	Ha (Fit Rm)
	Koordinative Kompetenz Spiel	Boden- und Geräteturnen		Spiel nach Wahl (siehe oben)	1	Ha
	Koordinative Kompetenz Spiel	Partnerakrobatik			1	Ha
	Konditionelle Substanz	Kampf- und Raufspiele		Light-Contact	1	Ha/Gel
	Konditionelle Substanz	Light-Contact			2	Ha/Gel
6	Theoretische Grundlagen	Theorie Sport und Ernährung			1	Th S
	Spiel	Spielturnier (Themen Wo 1-5)			1	Ha/Gel

# Stoffprogramm Kü C LG

Woche	Fachgebiet	Themen Sportunterricht kurz	Anzahl	Ort
1	Theorie	Einführungstheorie Sport	1	Th S
	Konditionelle Substanz	Laufen: Grundlagentraining	1	Gel
2-3	Konditionelle Substanz	Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht (Programm G)	2	Ha/Gel
		Laufen: Grundlagentraining	2	Gel
4-5	Konditionelle Substanz	Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht (Programm H)	2	Ha/Gel
		Laufen: Intervalltraining (lange Einheiten)	1	Gel
		Laufen: Pyramidentraining (lange Einheiten)	1	Gel
6	Konditionelle Substanz	Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht (Programm H)	1	Ha/Gel
		Laufen: Intervalltraining (kurze Einheiten)	1	Gel

# Stoffprogramm höh Uof LG

Woche	Fachgebiet	Themen Sportunterricht lang		Anzahl	Ort
1-6	Prüfung	FTA 5 Disziplinen		1	Ha/Gel
	Konditionelle Substanz Spiel	Kraft-Circuitformen mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln (Programm 8)	Spiel nach Wahl: Badminton/Speedminton Mini Tennis/Street Racket Volleyball/Indiaca/Faustball Unihockey/Smolball/Intercross/Lacrosse Frisbee Ultimate/Spiel mit Heuler Basketball/Futsal/Fussball Völkerball/Blitzball/Touchrugby Brennball/Kickball Tchoukball Kin-Ball FooBaSKILL	1	Ha/Gel (Fit Rm)
	Koordinative Kompetenz Spiel	Koordinative Postenarbeit mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln (Programm I/II/III/IV)		1	Ha/Gel
	Konditionelle Substanz Spiel	Kraft-Circuitformen mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln (Programm 8/9)		1	Ha/Gel (Fit Rm)
	Konditionelle Substanz	Kampf- und Raufspiele		1	Ha/Gel
	Konditionelle Substanz	Light-Contact		2	Ha/Gel
7	Orientierungslauf	Orientierungslauf		1	Gel
	Spiel	Spieltturnier (Themen Wo 1-6)		1	Ha/Gel

# Stoffprogramm höh Uof LG

Woche	Fachgebiet	Themen Sportunterricht kurz	Anzahl	Ort
1	Theorie	Einführungstheorie Sport	1	Th S
	Konditionelle Substanz	Laufen: Grundlagentraining	1	Gel
2-3	Konditionelle Substanz	Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht (Programm H)	2	Ha/Gel
		Laufen: Grundlagentraining	2	Gel
4-5	Konditionelle Substanz	Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht (Programm H)	2	Ha/Gel
		Laufen: Intervalltraining (lange Einheiten)	1	Gel
		Laufen: Pyramidentraining (lange Einheiten)	1	Gel
6-7	Konditionelle Substanz	Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht (Programm J)	2	Gel
		Laufen: Intervalltraining (kurze Einheiten)	1	Gel
		Laufen: Pyramidentraining (kurze Einheiten)	1	Gel

# Stoffprogramm DD

Woche	Fachgebiet	Themen Sportunterricht lang			Anzahl	Ort
19-22	Konditionelle Substanz Spiel	Kraft-Circuitformen mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln (Programm 8)		Spiel nach Wahl: Badminton/Speedminton Mini Tennis/Street Racket Volleyball/Indiaca/Faustball Unihockey/Smolball/Intercross/Lacrosse Frisbee Ultimate/Spiel mit Heuler Basketball/Futsal/Fussball Völkerball/Blitzball/Touchrugby Brennball/Kickball FooBaSKILL	4	Ha/Gel (Fit Rm)
	Hindernistechnik Spiel	Parkour		Tchoukball	2	Ha
	Konditionelle Substanz Hindernistechnik Spiel	Kraft-Circuitformen mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln (Programm 7)	Parkour	Spiel nach Wahl (siehe oben)	1	Ha (Fit Rm)
	Konditionelle Substanz Koordinative Kompetenz	Kraft-Circuitformen mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln (Programm 8)		Koordinative Postenarbeit mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln (Programm I/II/III/IV)	1	Ha/Gel (Fit Rm)
23-26	Konditionelle Substanz Spiel	Kraft-Circuitformen mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln (Programm 9)		Spiel nach Wahl (siehe oben)	4	Ha/Gel (Fit Rm)
	Konditionelle Substanz Koordinative Kompetenz	Kraft-Circuitformen mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln Kräftigungsformen mit Geräten/ eigenem Körpergewicht/Partner/einfachen Mitteln		Boden- und Geräteturnen	1	Ha (Fit Rm)
	Konditionelle Substanz Koordinative Kompetenz			Partnerakrobatik	1	Ha (Fit Rm)
	Konditionelle Substanz Koordinative Kompetenz	Kraft-Circuitformen mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln (Programm 9)		Koordinative Postenarbeit mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln (Programm I/II/III/IV)	1	Ha/Gel (Fit Rm)
	Spiel	Spieltourier (Themen Wo 1-22)			1	Ha/Gel

Woche	Fachgebiet	Themen Sportunterricht lang		Anzahl	Ort
27-30	Konditionelle Substanz Spiel	Kraft-Circuitformen mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln Kräftigungsformen mit Geräten/ eigenem Körpergewicht/Partner/einfachen Mitteln	Spiel nach Wahl: Badminton/Speedminton Mini Tennis/Street Racket Volleyball/Indiaca/Faustball Unihockey/Smolball/Intercross/Lacrosse Frisbee Ultimate/Spiel mit Heuler Basketball/Futsal/Fussball Völkerball/Blitzball/Touchrugby Brennball/Kickball FooBaSKILL	4	Ha/Gel (Fit Rm)
	Konditionelle Substanz	Light-Contact		2	Ha/Gel
		Kraft-Circuitformen mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln Kräftigungsformen mit Geräten/ eigenem Körpergewicht/Partner/einfachen Mitteln	Light-Contact	1	Ha/Gel (Fit Rm)
	Prüfung	FTA 5 Disziplinen		1	Ha/Gel
31-34	Konditionelle Substanz Spiel	Kraft-Circuitformen mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln Kräftigungsformen mit Geräten/ eigenem Körpergewicht/Partner/einfachen Mitteln	Kin-Ball	2	Ha/Gel (Fit Rm)
	Konditionelle Substanz Koordinative Kompetenz		Koordinative Postenarbeit mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln	1	Ha/Gel
	Konditionelle Substanz Spiel		Spiel nach Wahl (siehe oben)	2	Ha/Gel (Fit Rm)
	Konditionelle Substanz Spiel	Kampf- und Raufspiele		1	Ha/Gel
	Orientierungslauf	Orientierungslauf		1	Gel

Woche	Fachgebiet	Themen Sportunterricht lang		Anzahl	Ort
35-38	Konditionelle Substanz Spiel	Kraft-Circuitformen mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln Kräftigungsformen mit Geräten/ eigenem Körpergewicht/Partner/einfachen Mitteln	Spiel nach Wahl: Badminton/Speedminton Mini Tennis/Street Racket Volleyball/Indiaca/Faustball Unihockey/Smolball/Intercross/Lacrosse Frisbee Ultimate/Spiel mit Heuler Basketball/Futsal/Fussball Völkerball/Blitzball/Touchrugby Brennball/Kickball FooBaSKILL	4	Ha/Gel (Fit Rm)
	Konditionelle Substanz Koordinative Kompetenz		Koordinative Postenarbeit mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln	1	Ha/Gel (Fit Rm)
	Orientierungslauf	Orientierungslauf		2	Gel
	Spiel	Spieltturnier (Themen Wo 1-34)		1	Ha/Gel
39-42	Konditionelle Substanz Spiel	Kraft-Circuitformen mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln Kräftigungsformen mit Geräten/ eigenem Körpergewicht/Partner/einfachen Mitteln	Spiel nach Wahl (siehe oben)	5	Ha/Gel (Fit Rm)
	Konditionelle Substanz Koordinative Kompetenz		Koordinative Postenarbeit mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln	1	Ha/Gel (Fit Rm)
	Spiel	Spieltturnier (Themen Wo 1-34)		2	Ha/Gel

# Stoffprogramm DD

Woche	Fachgebiet	Themen Sportunterricht kurz	Anzahl	Ort
19-22	Konditionelle Substanz	Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht (Programm G)	4	Ha/Gel
		Laufen: Grundlagentraining	4	Gel
23-26	Konditionelle Substanz	Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht (Programm H)	4	Ha/Gel
		Laufen: Intervalltraining (lange Einheiten)	2	Gel
		Laufen: Pyramidentraining (lange Einheiten)	2	Gel
27-30	Konditionelle Substanz	Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht	4	Ha/Gel
		Laufen: Intervalltraining (lange Einheiten)	2	Gel
		Laufen: Pyramidentraining (lange Einheiten)	2	Gel
31-34	Konditionelle Substanz	Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht	4	Ha/Gel
		Laufen: Intervalltraining (kurze Einheiten)	2	Gel
		Laufen: Pyramidentraining (kurze Einheiten)	2	Gel
35-38	Konditionelle Substanz	Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht	4	Ha/Gel
		Laufen: Intervalltraining (kurze Einheiten)	2	Gel
		Laufen: Pyramidentraining (kurze Einheiten)	2	Gel
39-42	Konditionelle Substanz	Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht	4	Ha/Gel
		Laufen: Intervalltraining (kurze-sehr kurze Einheiten)	2	Gel
		Laufen: Pyramidentraining (kurze-sehr kurze Einheiten)	1	Gel
	Leistungstest	Laufen: Intervalltest (4x2)	1	Gel

# Stoffprogramm ADF

Woche	Fachgebiet	Themen Sportunterricht lang		Anzahl	Ort
1-3	Prüfung	FTA 5 Disziplinen		1	Ha/Gel
	Konditionelle Substanz Spiel Koordinative Kompetenz	Kraft-Circuitformen mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln Kräftigungsformen mit Geräten/ eigenem Körpergewicht/Partner/einfachen Mitteln	Spiel nach Wahl: Badminton/Speedminton Mini Tennis/Street Racket Volleyball/Indiaca/Faustball Unihockey/Smolball/Intercross/Lacrosse Frisbee Ultimate/Spiel mit Heuler Basketball/Futsal/Fussball Völkerball/Blitzball/Touchrugby Brennball/Kickball Tchoukball Kin-Ball FooBaSKILL	2	Ha/Gel (Fit Rm)
			Koordinative Postenarbeit mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln		
	Orientierungslauf Konditionelle Substanz Regeneration	Orientierungslauf		2	Gel
		Gelände-/Waffenlauf			
Nordic Walking/(aktive) Regeneration					
Spiel	Spielturnier (Themen Wo 1-3)		1	Ha/Gel	

# Stoffprogramm ADF

Woche	Fachgebiet	Themen Sportunterricht kurz	Anz Lek	Ort
1	Theorie	Einführungstheorie Sport	1	Th S
	Konditionelle Substanz	Laufen: Grundlagentraining	1	Gel
2-3	Konditionelle Substanz	Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht	2	Ha/Gel
		Laufen: Grundlagentraining	1	Gel
		Laufen: Intervalltraining (lange Einheiten)	2	Gel