

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	Spieltturnier (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
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

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