

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	Wpl-OL/Frisbee-OL	1	Gel
		Einführung ins Thema Kraft Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht	Einführung Fitnessraum	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