

**BF 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen**

**10 BWK 1.1**

*sich funktional und wahrnehmungsorientiert  
- allgemein und sportartspezifisch -  
aufwärmen*

**BF 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen**

**10 BWK 1.3**

*ein gesund-funktionales Muskeltraining  
(z.B. als Zirkeltraining) unter Berücksichtigung  
der individuellen Belastungswahrnehmung  
sachgemäß durchführen*

**BF 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen**

**10 BWK 1.2**

*ein Koordinationstraining unter Berücksichtigung  
unterschiedlicher Anforderungssituationen  
sachgemäß durchführen*

**BF 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen**

**10 BWK 1.4**

*eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung  
über einen je nach Sportart angemessenen Zeit-  
raum (z.B. Laufen 30 min, Schwimmen 20 min,  
Aerobic 30 min, Radfahren 60 min)  
in zwei ausgewählten Bewegungsfeldern  
erbringen*

**BF 2 Das Spielen entdecken und  
Spielräume nutzen**

**10 BWK 2.1**

*lernförderliche Spiele und Spielformen  
unter Berücksichtigung ausgewählter Zielsetzungen  
(u.a. Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit)  
kriterienorientiert entwickeln und spielen*

**BF 2 Das Spielen entdecken und  
Spielräume nutzen**

**10 BWK 2.2**

*eigene Spiele und Spiele aus anderen Kulturen unter  
Berücksichtigung ausgewählter Strukturmerkmale  
(z.B. Glück, Strategie und Geschicklichkeit)  
kriterienorientiert entwickeln und spielen*

**BF 3 Laufen, Springen, Werfen  
- Leichtathletik**

**10 BWK 3.1**

*bereits erlernte leichtathletische Disziplinen  
auf erweitertem technisch-kordinativen  
Fertigkeitsniveau ausführen*

**BF 3 Laufen, Springen, Werfen  
- Leichtathletik**

**10 BWK 3.2**

*eine neu erlernte leichtathletische Disziplin  
(z.B. Kugelstoßen, Hochsprung)  
in der Grobform ausführen*

**BF 3 Laufen, Springen, Werfen  
- Leichtathletik**

**10 BWK 3.3**

*einen leichtathletischen Wettkampf  
einzeln oder in der Gruppe  
unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampf-  
verhaltens durchführen*

**BF 3 Laufen, Springen, Werfen  
- Leichtathletik**

**10 BWK 3.4**

*alternative leichtathletische Wettbewerbe  
(z.B. Orientierungslauf, Geocaching, Relativwett-  
kämpfe, historische Disziplinen) unter  
Berücksichtigung unterschiedlicher Zielrichtungen  
durchführen*

**BF 4 Bewegen im Wasser - Schwimmen**

**10 BWK 4.1**

*eine Wechselzug- und eine Gleichzugtechnik  
einschließlich Atemtechnik, Start und Wende  
auf technisch-kordinativ höherem Niveau  
sicher ausführen*

**BF 4 Bewegen im Wasser - Schwimmen**

**10 BWK 4.2**

*Maßnahmen und Möglichkeiten zur  
Selbst- und Fremdrettung  
sachgerecht nutzen*

**BF 4 Bewegen im Wasser - Schwimmen**

**10 BWK 4.3**

*grundlegende Techniken und Fertigkeiten im Wasser  
(Schwimmen, Tauchen oder Springen)  
spielerisch oder ästhetisch oder kreativ  
zur Bewältigung unterschiedlicher Anforderungssitua-  
tionen im Wasser  
nutzen*

**BF 5 Bewegen an Geräten - Turnen**

**10 BWK 5.1**

*turnerische Grundelemente  
auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau  
unter Berücksichtigung eines weiteren Turngeräts  
demonstrieren*

**BF 5 Bewegen an Geräten - Turnen**

**10 BWK 5.2**

*eine selbst entwickelte  
akrobatische Gruppengestaltung  
präsentieren*

**BF 5 Bewegen an Geräten - Turnen**

**10 BWK 5.3**

*turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen  
situationsbezogen wahrnehmen und  
sachgerecht ausführen*

**BF 6 Gestalten, Tanzen, Darstellen**  
- *Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste*

**10 BWK 6.1**

*eine selbstständig um- und neugestaltete  
gymnastische Bewegungsgestaltung  
ohne oder mit ausgewählten Handgeräten  
(Ball, Reifen, Seil, Keule oder Band)  
oder Alltagsmaterialien  
allein oder in der Gruppe  
präsentieren*

**BF 6 Gestalten, Tanzen, Darstellen**  
- *Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste*

**10 BWK 6.3**

*eine selbstständig um- und neugestaltete  
künstlerische Bewegungskomposition  
aus einem ausgewählten Bereich  
(Pantomime, Bewegungstheater oder Jonglage)  
allein oder in der Gruppe  
präsentieren*

**BF 6 Gestalten, Tanzen, Darstellen**  
- *Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste*

**10 BWK 6.2**

*eine selbstständig um- und neugestaltete  
tänzerische Komposition  
einer ausgewählten Tanzrichtung  
(z.B. Hip-Hop, Jumpstyle)  
allein oder in der Gruppe  
präsentieren*

**BF 7 Spielen in oder mit Regelstrukturen**  
- *Sportspiele*

**10 BWK 7.1**

*sportspielspezifische Handlungssituationen  
in unterschiedlichen Sportspielen  
differenziert wahrnehmen,  
taktisch-kognitiv angemessen agieren  
und fair und mannschaftsdienlich spielen*

**BF 7 Spielen in oder mit Regelstrukturen  
- Sportspiele**

**10 BWK 7.2**

*in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel  
auf fortgeschrittenem Spielniveau  
taktisch-kognitive Fähigkeiten und  
technisch-koordinative Fertigkeiten  
in spielerisch-situationsorientierten Handlungen  
anwenden*

**BF 7 Spielen in oder mit Regelstrukturen  
- Sportspiele**

**10 BWK 7.3**

*ein Endzonenspiel  
(z.B. Ultimate Frisbee, Rugby, Flag-Football)  
unter Berücksichtigung der taktisch-kognitiven und  
technisch-koordinativen Herausforderungen  
regelgerecht und situativ angemessen spielen*

**BF 7 Spielen in oder mit Regelstrukturen  
- Sportspiele**

**10 BWK 7.4**

*eine Sportspielvariante  
(z.B. Beachvolleyball, Streetball, Floorball)  
oder ein alternatives Mannschafts- oder Partnerspiel  
(z.B. Korfball, Tchoukball, Baseball)  
unter Berücksichtigung der taktisch-kognitiven  
und technisch-koordinativen Herausforderungen  
regelgerecht und situativ angemessen spielen*

**BF 8 Gleiten, Fahren, Rollen  
- Rollsport/Bootssport/Wintersport**

**10 BWK 8.1**

*sich in komplexen Anforderungssituationen  
unter Wahrnehmung von Material, Geschwindigkeit  
und Umwelt mit einem  
fahrenden oder rollenden oder gleitenden Sportgerät  
dynamisch und situationsangemessen fortbewegen*

**BF 8 Gleiten, Fahren, Rollen  
- Rollsport/Bootsport/Wintersport**

**10 BWK 8.2**

*gerätspezifische, technisch-koordinative Fertigkeiten  
unter Berücksichtigung unterschiedl. Zielsetzungen  
(ästhetisch, gestalterisch, spielerisch  
oder wettkampfbezogen)  
sicher und kontrolliert demonstrieren*

**BF 9 Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport**

**10 BWK 9.2**

*in unterschiedlichen Zweikampfhandlungen  
situationsangepasst, regelgerecht und fair  
miteinander kämpfen*

**BF 9 Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport**

**10 BWK 9.1**

*grundlegende, normgebundene,  
technisch-koordinative Fertigkeiten  
(z. B. Haltegriffe und Befreiungen, Falltechniken  
und kontrolliertes Werfen)  
und taktisch-kognitive Fähigkeiten  
(z. B. Kontern, Kombinieren, Fintieren)  
beim Ringen und Kämpfen im Stand und am Boden  
anwenden*