

Übersicht über die Prüfungsanforderungen im Leistungskurs

In der Tabelle werden die Möglichkeiten der Prüfungsinhalte in den jeweiligen Bewegungsfeldern und Sportbereichen des individuellen Kursprofils in der Qualifikationsphase in einer zusammenfassenden Übersicht dargestellt.

BF/SB	Prüfungsanforderungen und Inhalte: Leistungskurs		
	Ausdauerleistung	Wettkampfbezogene Leistungen	Fakultative Leistungen ¹
Überprüfung der Ausdauerleistungsfähigkeit	<ul style="list-style-type: none"> - Laufen (5000m), - Schwimmen (800m), - Inline (10km), - Rad (20km), - Kanu (3000m), - Rudern (3000m) etc. 		
BF 3: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	<ul style="list-style-type: none"> - Laufen (5000m) 	Dreikampf <ul style="list-style-type: none"> - Laufdisziplin (100 – 1500m, Hürdenlauf) - Wurf-/Stoßdisziplin (Kugelstoßen, Diskus-, Speerwerfen) - Sprungdisziplin (Weit-, Hoch-, Dreisprung) 	Dreiteilige Prüfung in drei Bereichen: Demonstration technisch-koordinativer Fertigkeiten und Fähigkeiten in <ul style="list-style-type: none"> - Verschiedenen Laufformen (einschließlich Starts), - Sprung, - Wurf/ Stoß
BF 4: Bewegen im Wasser - Schwimmen	<ul style="list-style-type: none"> - Schwimmen (800m), 	Dreikampf Sportschwimmen 3 verschiedene Disziplinen (wahlweise 50 oder 100m) oder: Wasserspringen oder: Wasserball oder: Synchronschwimmen	Zweiteilige Prüfung Pflicht <ul style="list-style-type: none"> - Demonstration einer Gleichzugtechnik <u>und</u> einer Wechselzugtechnik Wahlpflicht (1 Element): <ul style="list-style-type: none"> - Rettungsschwimmen - Tauchen mit Maske, Schnorchel und Flossen - Wasserspringen - Wasserball - Bewegungsgestaltungen im Wasser
BF 5: Bewegen an Geräten - Turnen	---	Kür - Zweikampf (Einzel) <ul style="list-style-type: none"> - zwei Kürübungen an unterschiedlichen Wettkampfg Geräten. Ein Gerät kann durch das Trampolin ersetzt werden. 	Zweiteilige Prüfung Auswahl aus folgenden drei komplexen normgebundenen od. normungebundenen Partner- oder Gruppengestaltungsaufgaben: <ul style="list-style-type: none"> - indiv. gestaltete Gerätekombination - ausgewähltes Gerät oder Boden - Boden mit akrobatischen Elementen

¹ In einem der beiden Bewegungsfelder/Sportbereiche kann die wettkampfbezogene Leistung durch eine fakultative Leistung ersetzt werden

BF/SB	Prüfungsanforderungen und Inhalte: Leistungskurs		
	Ausdauerleistung	Wettkampfbezogene Leistungen	Fakultative Leistungen
BF 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste	---	Zweiteilige Prüfung <ul style="list-style-type: none"> - gymnastische Gestaltung mit oder ohne Handgerät mit musikal. bzw. rhythm. Begleitung als Einzel-, Partner- od. Gruppenkür - stilgebundene tänzerische Präsentation mit musikal. bzw. rhythm. Begleitung als Einzel-, Partner- oder Gruppenkür 	Zweiteilige Prüfung <ul style="list-style-type: none"> - ästhetisch gestalterische Improvisation aus den Bereichen Gymnastik oder Tanz oder Bewegungskünste (z. B. Pantomime, Bewegungstheater, Jonglieren) als Einzelpräsentation - ästhetisch- gestalterische Bewegungskomposition aus den Bereichen Gymnastik oder Tanz oder Bewegungskünste (z. B. Pantomime, Bewegungstheater, Jonglieren) als Partner- oder Gruppengestaltung.
BF 7: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	---	Einteilige Prüfung <p>Mannschaftsspiel</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wettkampfspiel <p>Partnerspiel</p> <ul style="list-style-type: none"> - Einzel und Doppel 	Zweiteilige Prüfung <ul style="list-style-type: none"> - Überprüfung technisch-koordinativer und individualtaktisch-kognitiver Leistungen in einer vorgegebenen einfachen Spielform - Überprüfung individual- und gruppentaktischer Leistungen in vorgegebenen komplexen Spielformen in Partnerspielen (Einzel <u>und</u> Doppel)sowie zusätzlich mannschaftstaktischer Leistungen im Mannschaftsspiel.
BF 8: Gleiten, Fahren, Rollen - Rollsport/Bootsport/ Wintersport	<ul style="list-style-type: none"> - Inline (10km), - Rad (20km), - Kanu (3000m), - Rudern (3000m) - Eislaufen (3000m) 	Wettkampfstrecke – Sprint <ul style="list-style-type: none"> - Kanu (500m) - Rudern (500m) - Inliner (600m) - Eislaufen (400m) - Rad (1000m) 	Zweiteilige Prüfung <ul style="list-style-type: none"> - Demonstration technisch-koord. Fertigkeiten und Fähigkeiten - Präsentation einer abgestimmten Überprüfungsform (z. B. Pflichtübung, Parcours, Bewegungsgestaltung)
BF 9: Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport		Zweiteilige Prüfung <ul style="list-style-type: none"> - Zwei Einzelkämpfe mit unterschiedliche Gegnerinnen oder Gegnern etwa gleicher Stärke, je mind. 3 Minuten 	Zweiteilige Prüfung <ul style="list-style-type: none"> - Demonstration von Handlungsketten mit drei Angriffsauf takten - Demonstration von Handlungsketten mit drei Gegnerpositionen