

## Übersicht über die bewegungsfeldspezifischen Kompetenzerwartungen in der Qualifikationsphase im LK\*

Bewegungsfelder und Sportbereiche Inhaltliche Kerne (IK)	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz
<p><b>Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1)</b>  <u>Vorgabe:</u> IK 1-4 + 1 weiterer IK nach Wahl verbindlich</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Formen der Fitnessgymnastik</b></li> <li>➤ <b>Aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen</b></li> <li>➤ <b>Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung</b></li> <li>➤ <b>Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden</b></li> <li>➤ Psychoregulative Verfahren zur Entspannung</li> <li>➤ Funktionsgerechtes Bewegen in Alltagssituationen unter Berücksichtigung muskulärer Balancen und gesunder Körperhaltung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen,</b></li> <li>➤ <b>sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mindestens 30 Minuten) belasten,</b></li> <li>➤ <b>selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden,</b></li> <li>➤ <b>unterschiedliche Dehnmethoden (u.a. statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CR-Stretching) unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderung individuell angemessen anwenden,</b></li> <li>➤ selbstständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzen,</li> <li>➤ funktionsgerechtes Bewegen (Heben, Tragen, Stehen, Sitzen) und funktionale Übungen zur Ausbildung von muskulärer Balance und gesunder Körperhaltung in differenzierten Situationen anwenden.</li> </ul>
<p><b>Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (3)</b>  <u>Vorgabe:</u> IK 1 und 2 + 1 weiterer IK nach Wahl verbindlich</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß</b></li> <li>➤ <b>Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)</b></li> <li>➤ alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe</li> <li>➤ historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren,</b></li> <li>➤ <b>einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Laufen (einschließlich einer Ausdauerleistung von 5000 m), Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen,</b></li> <li>➤ <b>Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Minuten),</b></li> <li>➤ alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten.</li> <li>➤ historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten.</li> </ul>

\* identisch mit den bewegungsfeldspezifischen Kompetenzerwartungen im GK!

<p><b>Bewegen im Wasser – Schwimmen (4)</b>  <u>Vorgabe:</u> IK 1 + 2 weitere IK nach Wahl verbindlich</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Sportschwimmen: Schwimmarten, Lagenschwimmen, ausdauerndes Schwimmen, Start- und Wende-techniken</b></li> <li>➤ Rettungsschwimmen</li> <li>➤ Tauchen mit Maske, Schnorchel und Flossen</li> <li>➤ Wasserspringen in Form normierter und freier Sprünge</li> <li>➤ Wasserball und andere Ballspiele im Wasser</li> <li>➤ Bewegungskunststücke und Bewegungsgestaltungen im Wasser</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Schwimmarten/-stile (Kraul-, Brust-, Rücken-, Schmetterling- (Delfin-) schwimmen) auch in Verbindung mehrerer Lagen unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich Start und Wende wettkampfgerecht ausführen,</b></li> <li>➤ <b>sportartspezifisch ihre Ausdauer (LZA 30 Minuten) in einer Schwimmart unter Anwendung trainingstheoretischer Kenntnisse gesundheitsorientiert optimieren,</b></li> <li>➤ physikalische Besonderheiten des Mediums Wasser (Auftrieb, Vortrieb, Wasserwiderstand) in verschiedenen Handlungssituationen nutzen, um Bewegungstechniken je nach Anforderungen zieleffizient auszuführen bzw. um Bewegungen kreativ zu gestalten,</li> <li>➤ Wettkampf- oder Spiel- oder Gestaltungsformen im Wasser unter Berücksichtigung spezifischer Sicherheitsanforderungen planen und gemeinschaftlich durchführen,</li> <li>➤ Rettungsaufgaben mit Realitätsbezug (z.B. Auslösen der Rettungskette, Anschwimmen in Kleidung, Sicherung des zu Rettenden, Abschleppen, aus dem Wasser bringen, Wiederbeleben an einer Rettungspuppe) allein oder gemeinsam planen und bewältigen,</li> <li>➤ komplexe Aufgabenstellungen beim Tauchen (auch mit Maske, Schnorchel und Flossen) unter Berücksichtigung der eigenen Leistungsfähigkeit und der anderer planen und bewältigen,</li> <li>➤ freie oder normierte Sprünge einzeln und in der Gruppe auswählen und präsentieren,</li> <li>➤ beim Ballspielen im Wasser Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-kordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten fair und kooperativ anwenden,</li> <li>➤ eine selbstständig entwickelte Bewegungskomposition unter Anwendung einzelner Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein oder gemeinsam präsentieren.</li> </ul>
<p><b>Bewegen an Geräten – Turnen (5)</b>  <u>Vorgabe:</u> alle IK verbindlich</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Normgebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgescherten und Gerätebahnen</b></li> <li>➤ <b>Normungebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgescherten und Gerätekombinationen</b></li> <li>➤ <b>Turnerische und akrobatische Partner- und Gruppengestaltungen</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>eine differenzierte Kürübung aus mehreren Einzelementen auf technisch-kordinativ vertieftem Niveau an zwei Wettkampfgescherten demonstrieren,</b></li> <li>➤ <b>eine komplexe Gruppen- oder Einzelgestaltung an einer individuell gestalteten Gerätekombination normgebunden oder normungebunden präsentieren,</b></li> <li>➤ <b>am Boden eine Partnerkür mit akrobatischen Elementen unter Berücksichtigung von Ausführungs- und Gestaltungskriterien präsentieren,</b></li> <li>➤ <b>an ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste turnerische oder akrobatische komplexe Wagnis- und Leistungssituationen alleine oder in der Gruppe bewältigen.</b></li> <li>➤ <b>Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden.</b></li> </ul>
<p><b>Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste (6)</b>  <u>Vorgabe:</u> alle IK verbindlich</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Gymnastik</b></li> <li>➤ <b>Tanz</b></li> <li>➤ <b>Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>selbstständig entwickelte gymnastische Bewegungskompositionen mit oder ohne Handgerät unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren,</b></li> <li>➤ <b>selbstständig entwickelte stilgebundene und stilungebundene tänzerische Bewegungskompositionen unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren,</b></li> <li>➤ <b>selbstständig entwickelte Bewegungskompositionen aus ästhetisch-künstlerischen Bewegungsbereichen (z.B. Pantomime, Bewegungstheater, Jonglieren) unter Anwendung einzelner Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein oder in der Gruppe präsentieren,</b></li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Objekte oder Materialien als Ausgangspunkt des ästhetisch-gestalterischen Bewegungshandelns - insbesondere der Improvisation - nutzen,</b></li> <li>➤ <b>ausgehend von selbst gewählten oder vorgegebenen Gestaltungsanlässen oder -themen unterschiedliche Bewegungs- und Darstellungsmöglichkeiten unter Berücksichtigung spezifischer Gestaltungs- und Ausführungskriterien zum Experimentieren und Improvisieren nutzen.</b></li> </ul>
<p><b>Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (7)</b></p> <p><b>Vorgabe:</b> IK 1 oder 2 vertieft + 1 weiterer IK ergänzend verbindlich</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)</li> <li>➤ Partnerspiele – Einzel und Doppel (z.B. Badminton, Tennis, Tischtennis)</li> <li>➤ Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Street-Variationen, Beach-Volleyball, Flag-Football)</li> <li>➤ Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind (z.B. American Football, Baseball, Faustball, Frisbee, Indiaca, Korbball, Prellball, Rugby, Schlagball)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden,</b></li> <li>➤ <b>in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampferhalten bewältigen,</b></li> <li>➤ selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen,</li> <li>➤ Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen.</li> </ul>
<p><b>Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport / Bootssport / Wintersport (8)</b></p> <p><b>Vorgabe:</b> 1 IK vertieft, 1 IK ergänzend</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Fortbewegung auf Rädern und Rollen, z.B. Fahrradfahren, Rollschuhlaufen, Inline-Skating, Skateboard fahren</li> <li>➤ Gleiten auf dem Wasser, z.B. Rudern, Segeln, Kanufahren, Segelsurfen, Wasserski</li> <li>➤ Gleiten auf Eis und Schnee, z.B. Skifahren und Skilaufen, Snowboard fahren, Eislaufen und Eisschnelllauf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ grundlegende Techniken der ausgewählten Gleit-, Fahr- oder Rollsportarten sicher ausführen und sie in unterschiedlichen Situationen (u.a. Gelände, Witterungsbedingungen) einsetzen,</li> <li>➤ in komplexen Situationen Fähigkeiten und Fertigkeiten mit dem jeweiligen Fahr-, Roll- oder Gleitgerät variabel demonstrieren,</li> <li>➤ eine sportartspezifisch festgelegte Lang- und/oder Kurzstrecke in einer bestimmten Zeit unter wettkampfnahen Bedingungen absolvieren.</li> </ul>
<p><b>Ringern und Kämpfen – Zweikampfsport (9)</b></p> <p><b>Vorgabe:</b> 1 IK vertieft, 1 IK ergänzend</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Zweikampfformen mit direktem Körperkontakt, z.B. Ringen, Judo</li> <li>➤ Zweikampfformen ohne direkten Körperkontakt, z.B. Taekwondo, Karate</li> <li>➤ Zweikampfformen mit Gerät, z.B. Fechten, Kendo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ in Kampfsituationen unterschiedliche Positionen und Bewegungen der Gegnerin bzw. des Gegners zum eigenen Vorteil nutzen,</li> <li>➤ in Zweikampfsituationen günstige Bedingungen herstellen, um eigenes Angriffsverhalten erfolgreich zu realisieren,</li> <li>➤ durch angemessene Verteidigungs-/Konterhandlungen oder/und vielseitige taktische Angriffsmaßnahmen (z.B. Manöver, Kombination) zum Erfolg gelangen.</li> </ul>

**Hinweis:** Der Fettdruck bezeichnet immer die Obligatorik in einem Bewegungsfeld. In den Bewegungsfeldern ohne Fettdruck ergibt sich die Obligatorik aus den zu wählenden inhaltlichen Kernen. Neben der Obligatorik gibt es auch noch fakultativ obligatorische Inhalte, die sich jeweils aus der übergeordneten Beschreibung ergeben. Die zu den inhaltlichen Kernen passenden Kompetenzerwartungen müssen dann jeweils selbstständig zugeordnet werden.