

## 2.4.5 Jahrgangsstufe 9 – Obligatorik: 80 Stunden / Freiraum: 55 Stunden\*

|    |  |
|----|--|
| 33 | Siegen durch Nachgeben – Variationen bekannter judospezifischer Prinzipien und Techniken hinsichtlich situationsangepassten Kampfes mit unterschiedlich starken Gegnern.   |
| 34 | Rollhockey, rasant, aber sicher! – Fähigkeiten des Rollens auf ein Sportspiel übertragen.  |
| 35 | „Den Anforderungen eines Turnier gewachsen sein“ – Spielsituationen im ausgewählten Partnerspiel wahrnehmen und technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen handeln.  |
| 36 | Fit und in Form – Erstellen und Präsentieren einer tänzerischen Gruppengestaltung.   |
| 37 | Das kann ich jetzt schon besser! – Neue Disziplinen in der Leichtathletik festigen.  |
| 38 | „Wie bereite ich mich gezielt für spezifische Sportarten vor und nach?!“ – selbstständige spezifische Aufwärm- und Trainingsmethoden für ausgewählte Sportarten anwenden und im „Cool Down“ passende Entspannungsmethoden einsetzen. |

| UV | BF  | PP            | Std. | BWK         | MK    | UK   | IF (a)    | IF (b) | IF (c) | IF (d) | IF (e)      | IF (f) |
|----|-----|---------------|------|-------------|-------|------|-----------|--------|--------|--------|-------------|--------|
| 33 | 9.2 | E<br>AF       | 16   | 1, 2        | 1, 2  | 1, 2 | 1         |        |        |        | 1,2,3<br>,4 | 1      |
| 34 | 8.3 | C<br>E        | 12   | (1)         | (1)   | (1)  | (1)       |        |        |        |             |        |
| 35 | 7.5 | E<br>A        | 16   | 1,2         | 1,2,3 | 1    | 1,2,<br>3 |        |        |        | 1,3,4       |        |
| 36 | 6.4 | BF<br>AE      | 14   | 1,2,3,<br>4 | 1     | 1    | 1         | 1,2,3  |        |        | 1,2         | 2,3    |
| 37 | 3.5 | A,<br>C       | 12   | 1,2         | 1,2   | 1    | 1,2,<br>3 |        | 1,2    |        |             |        |
| 38 | 1.5 | D,<br>A,<br>F | 10   | 1,2,3       | 1,2   | 1    | 1         |        |        | 1      |             | 1      |

\* u. a. zum Auffangen der Klassenfahrt und des Praktikums.