

Fachcurriculum Sport G9

Im Folgenden wird das Fachcurriculum Sport der Dreieischule dargestellt.

Es orientiert sich an den „Bildungsstandards und Inhaltsfeldern – Das neue Kerncurriculum für Hessen, Sekundarstufe I – Gymnasium Sport“ (HKM). Neben den fachlichen Kompetenzen sollen auch überfachliche Kompetenzen im Sportunterricht erworben werden. Wesentlich dabei sind v.a.:

- die Bewegungskompetenz,
- die Urteils- und Entscheidungskompetenz
- die Teamkompetenz.



Bezogen auf die einzelnen Inhaltsfelder soll Sport immer die Leitideen verfolgen und zu lebenslangem Sporttreiben erziehen (siehe Abb. 1).

Darüber hinaus sollen die Schülerinnen und Schüler lernen eigenverantwortlich Sport für sich und andere zu gestalten. In diesem Sinne sollen sie im Laufe ihrer Schulzeit immer wieder kurze Unterrichtseinheiten in verschiedenen Sportarten planen, dokumentieren und mit einer Lerngruppe durchführen. Sie sollen eigene Spielideen (Kleine Spiele) entwickeln, formulieren, mit Lerngruppen durchführen und reflektieren. Die Schülerinnen und Schüler sollen zunächst angeleitet, im weiteren Verlauf immer selbstständiger ein auf die jeweilige Sportart zugeschnittenes Aufwärmprogramm entwickeln und mit der Lerngruppe durchführen.

Abb. 1: Leitideen und Inhaltsfelder für den Schulsport

Aus: „Bildungsstandards und Inhaltsfeldern – Das neue Kerncurriculum für Hessen, Sekundarstufe I – Gymnasium Sport“ (HKM).

Bewegungskompetenz: Die Lernenden können am Ende der Jahrgangsstufe 10

1. Grundformen der Bewegungen bezogen auf die jeweilige Zielsetzung anwenden und gezielt im Rahmen der eigenen Möglichkeiten verbessern,
2. in sportlichen Handlungssituationen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit anforderungsgemäß anwenden,
3. Bewegungen kreativ, rhythmisch und spielerisch gestalten und präsentieren,
4. Bewegung anforderungsgemäß steuern und situationsadäquat variieren,
5. in sportlichen Handlungssituationen – auch wettkampfbezogen – anforderungsgemäß reagieren,
6. grundlegende Möglichkeiten der Fortbewegung, des Richtungswechsels und Anhaltens auf situationsspezifische Erfordernisse anwenden,
7. Bewegungsanforderungen unter Präzisions-, Zeit- und Variabilitätsdruck bewältigen,
8. situationsbezogen in die optimale Beschleunigungsphase gelangen,
9. Vortrieb erzeugen,
10. Rhythmen in Bewegung umsetzen,
11. mit- und gegeneinander spielen,
12. situationsbezogen fallen und landen.

Urteils- und Entscheidungskompetenz: Die Lernenden können am Ende der Jahrgangsstufe 10

13. Bewegungs- und Körpererfahrungen reflektieren,
14. funktionale Merkmale der gelernten Bewegung auf der Grundlage gezielter Beobachtungsvorgaben unter Verwendung der jeweiligen Fachbegriffe benennen, beschreiben und ansatzweise erklären,
15. Bewegungsausführungen nach vereinbarten Kriterien beurteilen und dabei die Möglichkeiten zur Verwendung verschiedener Gütemaßstäbe und Bezugsnormen bei der Leistungsbewertung aufzeigen,
16. die Bedeutung des Zusammenhangs von sportlichem Handeln, Körperhygiene und Ernährung erklären und Rückschlüsse für eine gesunde Lebensweise ziehen,
17. sich im handelnden Umgang mit Bewegung persönliche Ziele setzen, diese konsequent verfolgen und Strategien zu deren Erreichung ableiten und reflektieren,
18. ein fachbezogenes Repertoire an Methoden und Strategien zur Gestaltung von Bewegungssituationen selbstständig nutzen,
19. Ressourcen und Bewegungsräume, insbesondere die Natur, verantwortungsbewusst nutzen und die zugrunde liegenden Zusammenhänge erklären,
20. die Wirkung von Trainieren und Üben auf die körperliche Leistungsfähigkeit und das individuelle Wohlbefinden an geeigneten Beispielen darlegen und unter Einbeziehung von theoretischen Grundlagen Rückschlüsse für die eigene Leistungssteigerung ziehen,
21. Risiken benennen, Gefahren vermeiden, Wagnisse kontrolliert eingehen, verantwortungsbewusst sichern und helfen,
22. das eigene Bewegungsvermögen realistisch einschätzen, reflektieren und situationsbezogen handeln,
23. Strategien zur Affektbeherrschung und -kanalisierung bei der unmittelbaren körperlichen Auseinandersetzung im Mit- und Gegeneinander benennen, bewerten und situationsbezogen einsetzen.

Teamkompetenz: Die Lernenden können am Ende der Jahrgangsstufe 10

24. die den betriebenen Sportarten zugrunde liegenden Regeln und Wettkampfvorschriften erläutern, einhalten und gezielt verändern,
25. anforderungsgemäß Rollen einnehmen, ausfüllen und akzeptieren,
26. sich fair verhalten, auch bei Erfolgs- und Misserfolgserlebnissen,
27. Konflikte selbstständig analysieren und konstruktiv lösen,
28. anforderungsbezogen kooperieren, Arbeits-, Gruppen- und Bewegungsprozesse konstruktiv reflektieren,
29. sportliche Wettbewerbssituationen selbstständig organisieren und regeln,
30. Interessens- und Leistungsunterschiede auch unter Genderaspekten konstruktiv berücksichtigen.

Klasse 5 und 6

Allgemeines/ Organisation des Unterrichts: Sport wird dreistündig unterrichtet. Einzelstunden dienen vorwiegend der Bewegung, dem Spaß am gemeinsamen Sporttreiben und der Gruppendynamik. Sinnvoll sind kleine Spiele, Teamaufgaben (z.B. Hindernisse gemeinsam überwinden) und von den Kindern selbst ausgedachte Spiele. Nur in Ausnahmen sollten diese Stunden für sportartspezifische Einheiten genutzt werden. Doppelstunden dienen hauptsächlich der Vermittlung spezifischer Sportarten, wobei hier die entsprechenden pädagogischen Konzepte zur Einführung der jeweiligen Sportarten angewendet werden. In den Sportspielen kommt es v.a. zur sportspielbergreifen den Vermittlung (siehe Heidelberger Ballschule). Die Kompetenzen werden altersgerecht reduziert erworben. Wenn SV-Sunden auf Sportdoppelstunden fallen, findet Sport statt.

Klasse 5

Kompetenzen (siehe S. 2)	Inhaltsfeld	5. Klasse
Bewegungskomp.: 1, 2, 6 Urteilkomp.: 13, 16, 20 Teamkomp.:	Körper trainieren, die Fitness verbessern	Aufwärmen & Dehnübungen, Koordinationstraining, Entspannung
Bewegungskomp.: 3, 5, 11 Urteilkomp.: 13, 17, 22, 23 Teamkomp.: 24, 26, 27, 28, 29	Das Spielen entdecken	• Spiele selbst erfinden, Regeln formulieren, (Formblatt) • Kleine Spiele (z.B. Völkerball, Brennball und Spiele, die auf die großen Zielschusspiele hinführen)
	Spielen	Hinführung zu den Sportspielen Fußball, Handball
Bewegungskomp.: 1, 2, 6, 8 Urteilkomp.: 14, 17, 20 Teamkomp.: 24	Laufen, Springen, Werfen (Bewertungslisten siehe Anlage A2)	Laufen: verschiedene Startformen - 10-15 Min-Lauf - Fang und Laufspiele - Staffelspiele (Staffelholzübergabe Pendelstaffel) Springen: - Hink, Hüpf und Springspiele - Weitenorientierte Sprünge Werfen: - Schlagwurf und Zielwürfe aus Stand und Dreierhythmus
	Bewegen im Wasser	
Bewegungskomp.: 1, 3, 12 Urteilkomp.: 13, 14, 17, 18, 20, 21, 22 Teamkomp.: 25, 28	Bewegen an und mit Geräten	Turnen und Hindernisparcours • Balancieren, Rollen, Drehen, Schwingen, Springen an und mit Geräten oder am Boden (Grundfertigkeiten) • Erproben verschiedener Turngeräte und Gerätekombinationen • Sicherheitserziehung und Hilfestellung z.B. Sprung über Bock oder Kasten, Reck, Boden (Stütz-, Balance- und Rollelemente), Stufenbarren, Minitrampolin, Einzel- und Gruppenakrobatik)
	Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten	
	Fahren, Rollen, Gleiten	<i>Fakultativ: Lehrausflug zur Eisbahn</i>
	Mit und gegen den Partner kämpfen	

Klasse 6

Kompetenzen (siehe S. 2)	Inhaltsfeld	6. Klasse
Bewegungskomp.: 1, 2, 6 Urteilkomp.: 13, 16, 20 Teamkomp.:	Körper trainieren, die Fitness verbessern	Aufwärmen & Dehnübungen, Koordinationstraining, Entspannung
Bewegungskomp.: 3, 5, 11 Urteilkomp.: 13, 17, 22, 23 Teamkomp.: 24, 26, 27, 28, 29	Das Spielen entdecken	• Spiele selbst erfinden, Regeln formulieren, (Formblatt) • Kleine Spiele (z.B. Völkerball, Brennball und Spiele, die auf die großen Zielschussspiele hinführen)
	Spielen	Hinführung zu den Sportspielen Tischtennis, Basketball
Bewegungskomp.: 1, 2, 5, 6, 8 Urteilkomp.: 14, 17, 20 Teamkomp.: 24	Laufen, Springen, Werfen (Bewertungslisten siehe Anlage A2)	Laufen: - Ausdauerndes Laufen, Sprints - Staffelspiele - Hindernisläufe Springen: - Einbeiniges Abspringen links und rechts - Anlaufgestaltung Werfen: - Schlagwurf mit versch. Wurfgeräten (mit und ohne Anlauf)
	Bewegen im Wasser	<i>Fakultativ: Lehrausflug in das Schwimmbad (Sportabzeichen)</i>
Bewegungskomp.: 1, 3, 12 Urteilkomp.: 13, 14, 17, 18, 20, 21, 22 Teamkomp.: 25, 28	Bewegen an und mit Geräten	<i>Fakultativ: Großes Trampolin</i>
Bewegungskomp.: 3, 10 Urteilkomp.: 13, 14, 15, 17, 18 Teamkomp.: 25, 26, 27, 28, 30	Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten	• Tanz mit Partner oder Kleingruppen (eigene Choreographien) Umsetzung der Musik in Bewegung
	Fahren, Rollen, Gleiten	
Bewegungskomp.: 2, 5, 12 Urteilkomp.: 13, 21, 23 Teamkomp.: 24, 30	Mit und gegen den Partner kämpfen	• Kräftemessen in Zieh- und Schiebekämpfen

Klasse 7 und 8

Allgemeines/ Organisation des Unterrichts: Sport wird dreistündig unterrichtet. Einzelstunden dienen vorwiegend der Bewegung, dem Spaß am gemeinsamen Sporttreiben und der Gruppendynamik. Sinnvoll sind kleine Spiele, Teamaufgaben (z.B. Hindernisse gemeinsam überwinden) und von den Kindern selbst ausgedachte Spiele. Nur in Ausnahmen sollten diese Stunden für sportartspezifische Einheiten genutzt werden. Doppelstunden dienen hauptsächlich der Vermittlung spezifischer Sportarten. Die Kompetenzen werden altersgerecht reduziert erworben. Wenn SV-Sunden auf Sportdoppelstunden fallen, findet Sport statt. Je nach Einheit, können die Einzelstunden aber auch situativ sportartspezifisch genutzt werden. Während der Vorbereitung auf die Bundesjugendspiele sollten die kleinen Spiele in den Einzelstunden thematisch mit dem Bewegungsfeld „Laufen-Springen-Werfen“ verknüpft sein. In beiden Jahrgängen wird das Deutsche Sportabzeichen verbindlich. Durch das Sportabzeichen soll ein Bewusstsein zum lebenslangen Sporttreiben geschaffen werden. Ein Halbjahr der Jahrgangstufe 8 wird für das Inhaltsfeld „Schwimmen“ genutzt. Hierbei erwerben die Schülerinnen und Schüler verbindlich den Deutschen Jugendschwimmpass. Zusätzlich findet die Vorbereitung auf das Sport- & Spielefest statt.

Klasse 7

Kompetenzen (siehe S. 2)	Inhaltsfeld	7. Klasse
Bewegungskomp.: 2 Urteilskomp.: 13, 16, 20 Teamkomp.:	Körper trainieren, die Fitness verbessern	Hinsichtlich der Anforderungen, die das Feld „Bewegen an und mit Geräten“ an die Schüler stellt, soll Folgendes im Vordergrund stehen: • Trainieren der Stützkraft, Sprungkraft und der allgemeinen Haltemuskulatur • Kennenlernen verschiedener Ausdauermethoden und Pulsmessung
Bewegungskomp.: 5, 7, 11 Urteilskomp.: 13, 17, 22, 23 Teamkomp.: 24, 26, 27, 28, 29	Das Spielen entdecken Spielen	Fußball: Motto „Miteinander/ Füreinander“ - Ballführen, Passen (Innenseitstoß), Laufverhalten ohne Ball, Schuss Badminton: Einführung Griffhaltung, Regeln und erst Schlagtechniken im Spiel miteinander
	Laufen, Springen, Werfen (Bewertungslisten siehe Anlage A2)	
	Bewegen im Wasser	
Bewegungskomp.: 1, 2, 4, 6, 8, 12 Urteilskomp.: 13, 17, 18, 19, 21, 22 Teamkomp.: 28	Bewegen an und mit Geräten (Turnen)	Überwindung von Hindernissen (z.B. Le Parkour) Erarbeiten der Basistechniken: Balancieren, Präzisionssprünge, verschiedene Vaults/passements (z.B. crane jump, lazy vault, saut de chat, speed vault, reverse vault, Franchissement, etc.), Roulade, Wandläufe
Bewegungskomp.: 3, 10 Urteilskomp.: 13, 14, 15, 17, 18 Teamkomp.: 28, 30	Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten	Stepaerobic und Seilspringen
	Fahren, Rollen, Gleiten	Einführung ins Fahren, Rollen, Gleiten (Boardsport)
	Mit und gegen den Partner kämpfen	

Klasse 8

Kompetenzen (siehe S. 2)	Inhaltsfeld	8. Klasse
Siehe Schwimmen	Körper trainieren, die Fitness verbessern	Fitness findet im Zuge des Schwimmunterrichts Berücksichtigung.
Bewegungskomp.: 5, 11 Urteilskomp.: 13, 17, 22, 23 Teamkomp.: 24, 26, 27, 28, 29	Das Spielen entdecken Spielen	Kleine Spiele: Vorbereitung des Volleyballspiels (z.B. durch Ball über die Schnur, etc.) Volleyball: Einführung oberes und unteres Zuspiel im 1:1, 2:2 und 3:3, Hinführung zum 6:6 (auch im Sand) miteinander Spielen; den Ball im Spiel halten Frisbee: Einführung in die Technik zur Vorbereitung des Sport- und Spielefestes
	Laufen, Springen, Werfen (Bewertungslisten siehe Anlage A2)	
Bewegungskomp.: 1, 2, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 12 Urteilskomp.: 13, 14, 16, 17, 20, 21, 22 Teamkomp.: 24, 26, 28	Bewegen im Wasser (Bewertungslisten siehe Anlage A1)	Sportschwimmen: Schwerpunkt des Jahrgangs 8: • Verbindliche Absolvierung des Deutschen Jugendschwimmabzeichens GOLD (siehe Anlage A1) • Schwimmtechnik: Kraul, Brust • Zeitschwimmen: 50m und 1000m • u.a. Kopfsprünge vom 1m-Brett/Startblock, • Sprungvariationen aus verschiedenen Höhen (optional: kann für das Deutsche Sportabzeichen herangezogen werden) •
	Bewegen an und mit Geräten (Turnen)	
	Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten	
Bewegungskomp.: 1, 4, 6, 9 Urteilskomp.: 13, 20, 21, 22 Teamkomp.: 28	Fahren, Rollen, Gleiten	
	Mit und gegen den Partner kämpfen	

Klasse 9 und 10

Allgemeines/ Organisation des Unterrichts: Sport wird zweistündig unterrichtet. In den Sportstunden werden sportartspezifische Bildungsinhalte mit gesundheitsorientierter Ausrichtung vermittelt. Die sportartspezifischen Individualtechniken sollen sich von der Grob- zur Feinform (durch eine Verbesserung der körperlichen Wahrnehmungsfähigkeit) nachhaltig entwickeln. In den genannten Bewegungsfeldern sollen die variablen Technikausprägungen situativ unter Berücksichtigung taktischer Zielsetzungen gezeigt und praxisnah zur Ausformung kommen. Eine altersgerechte Teamfähigkeit und Empathie soll durch geeignete Teamaufgaben und gegenseitiger Bewegungskorrekturen intensiviert werden. Auf einen sozialen Umgang mit gegenseitigem Respekt ist zu achten. Die Organisationsformen sind in allen Phasen des Unterrichts teamorientiert zu gestalten. Eine positive Nachhaltigkeit zum Sporttreiben ist durch altersspezifische Leistungsanforderung zu steuern.

Klasse 9

Kompetenzen (siehe S. 2)	Inhaltsfeld	9. Klasse
	Körper trainieren, die Fitness verbessern	
	Das Spielen entdecken	
Bewegungskomp.: 1, 4, 5, 6, 7, 11 Urteilkomp.: 13, 14, 17, 18, 22, 23 Teamkomp.: 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30	Spielen	Basketball, Handball: Vertiefung, Problemorientierte Taktikspiele, Hinführung zum wettkampforientierten Zielspiel Badminton: Schulung technischer und taktischer Fertigkeiten vom Spiel Miteinander zum Gegeneinander
Bewegungskomp.: 1, 2, 4, 5, 6, 8, 12 Urteilkomp.: 13, 14, 15, 17, 18, 20 Teamkomp.: 24	Laufen, Springen, Werfen (Bewertungslisten siehe Anlage A2)	Laufen: - 100m Sprint - Cooper-Test (12 Min Lauf) Springen: - Weitsprung (Schrittsprung) - Hochsprung (Flop) Werfen: - Kugel (mit Angelen) / Bewertung von Technik und Weite
	Bewegen im Wasser	
	Bewegen an und mit Geräten	
Bewegungskomp.: 1, 3, 4, 10 Urteilkomp.: 13, 14, 15, 17, 18, 22 Teamkomp.: 25, 26, 27, 28, 30	Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten	Tanz: Gruppentänze in Projektarbeit entwickeln und das gemeinsame Ergebnis in einer Präsentation darstellen
	Fahren, Rollen, Gleiten	
	Mit und gegen den Partner kämpfen	

Klasse 10

Kompetenzen (siehe S. 2)	Inhaltsfeld	10. Klasse
Bewegungskomp.: 1, 2, 4 Urteilkomp.: 13, 16, 17, 18, 20 Teamkomp.:	Körper trainieren, die Fitness verbessern	• Trainingsprinzipien zur Ausdauerschulung (Rhythmus, Atmung, Puls) -> Praxis: 2000m (w) / 3000m (m) / 30 Minuten Lauf • Ausdauer, Kraft (Hauptmuskelgruppen), Vorbereitung auf die Wintererlebniswoche • Übungen zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten <i>Fakultativ:</i> Einführung Yoga, Pilates
Bewegungskomp.: 1, 4, 5, 6, 7, 11 Urteilkomp.: 13, 14, 17, 18, 22, 23 Teamkomp.: 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30	Das Spielen entdecken Spielen	Hockey: Einführung Ballführen, VH-Schießpass und Stoppen, Laufverhalten ohne Ball, Schuss und Festigung der technischen Fertigkeiten beim Spiel in Kleingruppen bis hin zum großen Sportspiel Volleyball: Schulung technischer und taktischer Fertigkeiten zum Zielspiel 6:6
	Laufen, Springen, Werfen (Bewertungslisten siehe Anlage A2)	
	Bewegen im Wasser	
Bewegungskomp.: 1, 2, 3, 4, 12 Urteilkomp.: 13, 14, 17, 18, 20, 21, 22 Teamkomp.: 24, 28	Bewegen an und mit Geräten	Turnen: Erarbeitung und Verknüpfung von grundlegenden und weiterführenden Übungselementen an Reck, Boden und Vertiefung der turnerischen Sprünge (Kasten, Pferd, Minitrampolin)
	Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten	
Bewegungskomp.: 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12 Urteilkomp.: 13, 16, 19, 20, 21, 22 Teamkomp.: 24, 26, 28, 30	Fahren, Rollen, Gleiten	Boardsport: Weiterführung Fahren, Rollen, Gleiten (Vorbereitung auf Wintererlebniswoche) Programm - Check your Risk Wintererlebniswoche
	Mit und gegen den Partner kämpfen	

Abschluss- und Übergangsprofil

Kompetenzen

Die Schülerinnen und Schüler haben bis zum Ende der Sek. 1 die bereits in der Einleitung genannten Bewegungs-, Urteils- und Entscheidungs-, Teamkompetenzen erlangt (vgl. Seite 2).

Inhaltsfelder

Die Schülerinnen und Schüler hatten bis zum Ende der Sek. 1 Sportunterricht mit den folgenden Inhaltsfeldern:

- Das Spielen entdecken und Spielen
- Bewegen an und mit Geräten
- Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten
- Laufen, Springen, Werfen
- Bewegen im Wasser
- Fahren, Rollen, Gleiten
- Mit und gegen den Partner kämpfen
- Körper trainieren, die Fitness verbessern

Leitideen (Pädagogische Perspektiven)

Der Sportunterricht bis zum Ende der Sek. 1 folgte den folgenden Leitideen (Pädagogischen Perspektiven):

- Soziale Interaktion (Kooperation)
- Körperwahrnehmung (Körpererfahrung)
- Leisten
- Gesundheit
- Ausdruck (Gestaltung)
- Wagnis

Sportarten

Der Sportunterricht bis zum Ende der Sek. 1 beinhaltete die in Tabelle 1 aufgeführten Sportarten.

Tabelle 1: Übersicht über die Sportarten in den einzelnen Jahrgangsstufen

	5	6	7	8	9	10
Fitness	x	x	x			x
kleine Spiele	x	x		x		
Basketball		x			x	
Fußball	x		x			
Handball	x				x	
Hockey						x
Volleyball				x		x
TT		x				
Badminton			x		x	
Frisbee				x		
LA	x	x			x	
Schwimmen				x		
Turnen	x		x			x
Le Parkour			x			
Tanzen		x	x (Seil, Step)		x	
Fahren Rollen Gleiten			x			x
Kämpfen		x				

Anlage A1: Bewertungsliste Sportschwimmen (Jahrgangsstufe 8)
1. Zeitschwimmen

	Mädchen					Jungen			
Brust	50m	100m				50m	100m		
	1 0:53,0	1 1:57,0				1 0:51,0	1 1:55,0		
	2 0:56,0	2 2:04,0				2 0:54,0	2 2:02,0		
	3 1:00,0	3 2:13,0				3 0:58,0	3 2:11,0		
	4 1:08,0	4 2:28,0				4 1:06,0	4 2:26,0		
	5 1:18,0	5 2:52,0				5 1:16,0	5 2:50,0		
Kraul	25m	50m	100m			25m	50m	100m	
	1 0:22,0	1 0:48,0	1 1:52,0			1 0:19,0	1 0:42,0	1 1:40,0	
	2 0:23,5	2 0:52,0	2 2:02,0			2 0:20,5	2 0:46,0	2 1:50,0	
	3 0:25,5	3 0:58,0	3 2:15,0			3 0:22,5	3 0:52,0	3 2:03,0	
	4 0:29,5	4 1:08,0	4 2:32,0			4 0:26,5	4 1:02,0	4 2:20,0	
	5 0:34,5	5 1:20,0	5 2:52,0			5 0:31,5	5 1:14,0	5 2:40,0	
Rücken	25m	50m	100m	1000m		25m	50m	100m	
	1 0:25,0	1 0:54,0	1 2:01,0	1 26:16		1 0:23,5	1 0:51,0	1 1:55,0	
	2 0:26,5	2 0:57,0	2 2:08,0	2 28:16		2 0:25,0	2 0:54,0	2 2:02,0	
	3 0:28,5	3 1:01,0	3 2:17,0	3 30:16		3 0:27,0	3 0:58,0	3 2:11,0	
	4 0:32,5	4 1:09,0	4 2:32,0	4 32:16		4 0:31,0	4 1:06,0	4 2:26,0	
	5 0:37,5	5 1:19,0	5 2:56,0	5 34:16		5 0:36,0	5 1:16,0	5 2:50,0	

Notengebung:

2/3 der Note:

Abzeichen Gold => Note 1

Abzeichen Silber => Note 2

Abzeichen Bronze => Note 3

1/3 der Note:

Hinzu kommt die Leistungsnote, die sich wie folgt zusammensetzt:

1000m geschafft => Note 1 (50%)

1000m Zeit => Note siehe Tabelle (50%)

Bei *knappen Noten* entscheidet natürlich zudem die Mitarbeit.

1000m Zeit	Gold 1	Silber 2	Bronze 3
1	1,0	1,7	2,3
2	1,3	2,0	2,6
3	1,5	2,1	2,8
4	1,7	2,3	3,0
5	1,8	2,5	3,1
6	2,0	2,6	3,3

2. Schwimmabzeichen

Deutsches Jugendschwimmabzeichen - Silber	Deutsches Jugendschwimmabzeichen - Gold
- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 20 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 400m zurückzulegen, davon 300m in Bauch- oder Rückenlage, in einer erkennbaren Schwimmart und 100m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten) - zweimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines kleinen Gegenstandes (z.B. kleinen Tauchringen) 10 m Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand im Wasser - Ein Sprung aus 3 m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1m Höhe - Kenntnis von Baderegeln und Verhalten zur Selbstrettung (z. B. Verhalten bei Erschöpfung, Lösen von Krämpfen)	- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 30 Min. Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 800 m zurückzulegen, davon 650 m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 150 m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten) - Startsprung und 25 m Kraulschwimmen - Startsprung und 50 m Brustschwimmen in höchstens 1:15 Minuten 50 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder Rückenkraulschwimmen 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen. - Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen von drei kleinen Gegenständen (z.B. kleinen Tauchringen) aus einer Wassertiefe von etwa zwei Metern innerhalb von 3 Minuten mit höchstens 3 Tauchversuchen 10 m Streckentauchen aus der Schwimmlage (ohne Abstoßen vom Beckenrand) - ein Sprung aus 3 m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe
	Kenntnis der Baderegeln ; Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbstrettung und einfache Fremdrettung)

Anlage A2: Bewertungsliste Leichtathletik (Mädchen)

Jahrgang und Bewertung						Laufen					Springen		Werfen		
5.KI	6.KI	7.KI	8.KI	9.KI	10.KI	50m	75m	100m	600m	800m	Weit	Hoch	80g	200g	3kg
					1+	7	10,9	14,5		02:47	3,96	1,38	44	39	8,8
					1	7,1	11	14,6		02:51	3,86	1,36	43	38	8,6
				1+	1-	7,2	11,1	14,9		02:55	3,78	1,34	41	37	8,4
				1	2+	7,3	11,3	15,2		02:59	3,7	1,32	39	36	8,2
			1+	1-	2	7,4	11,5	15,5		03:03	3,62	1,3	37	35	8
			1	2+	2-	7,5	11,7	15,9		03:07	3,54	1,27	35	34	7,8
		1+	1-	2	3+	7,6	11,9	16,3	02:08	03:11	3,46	1,24	33	31	7,6
		1	2+	2-	3	7,8	12,1	16,7	02:11	03:15	3,38	1,21	31	31,5	7,4
	1+	1-	2	3+	3-	8	12,4	17,2	02:14	03:19	3,29	1,18	29	30	7,2
	1	2+	2-	3	4+	8,2	12,7	17,7	02:17	03:23	3,2	1,15	27	28,5	7
1+	1-	2	3+	3-	4	8,4	13	18,2	02:20	03:27	3,11	1,12	25	27	6,7
1	2+	2-	3	4+	4-	8,6	13,3	18,7	02:24	03:32	3,02	1,09	23	26,5	6,4
1-	2	3+	3-	4		8,9	13,6	19,2	02:28	03:37	2,92	1,06	22	24,5	6,1
2+	2-	3	4+	4-		9,2	13,9	19,7	02:32	03:42	2,82	1,03	21	22,5	5,8
2	3+	3-	4			9,5	14,2	20,2	02:36	03:48	2,72	1	20	20,5	5,5
2-	3	4+	4-			9,8	14,5	20,7	02:40	03:54	2,62	0,97	19	19	5,1
3+	3-	4				10	14,8	21,2	02:44	04:00	2,52	0,94	18	17,5	4,7
3	4+	4-				10,2	15,1	21,7	02:49	04:06	2,42	0,91	17	16	4,4
3-	4					10,4	15,4	22,2	03:04	04:12	2,32	0,88	16	15	4
4+	4-					10,6	15,7	22,6	03:08	04:17	2,22	0,85	15	14	3,7
4						10,8	15,9	23	03:12	04:22	2,12	0,82		13	3,4
4-						11	16,1	23,4	03:16	04:27	1,92	0,79		12	3,1

Anlage A2: Bewertungsliste Leichtathletik (Jungen)

Jahrgang und Bewertung						Laufen							Springen		Werfen				
5.Kl.	6.Kl.	7.Kl.	8.Kl.	9.Kl.	10.Kl.	50m	75m	100m	400m	800m	1000 m	1500m	Weit	Hoch	80g	200g	3kg	4kg	5kg
					1+	6,7	9,6	12,7	01:01	2:24	03:14	05:18	5,05	1,54	63	56		9,4	10,7
					1	6,8	9,8	12,9	01:02	2:27	03:19	05:21	4,96	1,5	61	54		9,2	10,3
				1+	1-	6,9	10	13,2	01:04	2:30	03:24	05:25	4,84	1,46	59	52	9,6	9	10
				1	2+	7	10,2	13,5	01:06	2:34	03:30	05:33	4,72	1,42	57	50	9,4	8,8	9,7
			1+	1-	2	7,2	10,4	13,8	01:08	2:38	03:36	05:41	4,6	1,38	55	48	9,1	8,5	9,4
			1	2+	2-	7,4	10,6	14,1	01:10	2:43	03:42	05:50	4,46	1,34	53	46	8,8	8,2	9,1
		1+	1-	2	3+	7,6	10,8	14,4	01:12	2:48	03:48	06:00	4,32	1,3	51	44	8,5	7,9	8,8
		1	2+	2-	3	7,8	11	14,8	01:14	2:53	03:54	06:12	4,18	1,26	49	42	8,2	7,5	8,5
	1+	1-	2	3+	3-	8	11,3	15,2	01:16	2:59	04:00	06:25	4,04	1,22	47	40	7,9	7,1	8,2
	1	2+	2-	3	4+	8,2	11,6	15,6	01:18	3:05	04:07	06:39	3,9	1,18	45	38	7,6	6,7	7,9
1+	1-	2	3+	3-	4	8,4	11,9	16	01:20	3:11	04:14	06:56	3,76	1,14	42	36	7,3	6,3	7,6
1	2+	2-	3	4+	4-	8,6	12,2	16,5	01:23	3:17	04:21	07:14	3,62	1,1	39	34	7	5,9	7,3
1-	2	3+	3-	4		8,8	12,5	17	01:26	3:23	04:28	07:32	3,48	1,04	36	32	6,6	5,6	6,9
2+	2-	3	4+	4-		9	12,8	17,5	01:29	3:29	04:35	07:49	3,36	1,02	33	30	6,2	5,3	6,5
2	3+	3-	4			9,2	13,1	18	01:32	3:35	04:42		3,24	0,98	31	29	5,8	5	6,1
2-	3	4+	4-			9,4	13,4	18,5	01:35	3:41	04:49		3,12	0,94	29	27	5,4	4,7	5,7
3+	3-	4				9,6	13,7	19	01:38	3:47	04:56		3,01	0,9	27	25	5	4,4	5,4
3	4+	4-				9,9	14	19,5	01:41	3:55	05:03		2,88	0,86	25	23	4,6	4,1	5,1
3-	4					10,2	14,3	20	01:44	4:01	05:10		2,78	0,84	23	21			
4+	4-					10,5	14,6	20,6	01:47	4:07	05:16		2,69	0,8	21	19			
4						10,8	14,9	21,2	01:49	4:12	05:22		2,59	0,76	19	17			
4-						11	15,2	21,7	01:51	4:17	05:28		2,49	0,72	17	15			