



		1.KURS		2.KURS		3.KURS	
		verbindlich	persönlich	verbindlich	persönlich	verbindlich	persönlich
KNABEN - Sommer - Herbst -		DUATHLON: 5x2h / 2x1h Vorbereitung auf den Sporttag -Einführung/Radtechnik -Bikeparcours -Laufschulung -Streckenbesichtigung -Training Ablauf -Training Ausdauer/Kondition ORIENTIERUNGSLAUF: 1x2h / 2x1h -Theorie und Arbeitsblätter -Schulhaus-OL	FUSSBALL: - Spiel- und Übungsformen, Spielturniere UNIHOCKEY: - Spiel- und Übungsformen, Spielturniere	ORIENTIERUNGSLAUF: 5x2h / 2x1h Vorbereitung auf den Sporttag -Geführter Kartenmarsch / System NORDA / Sternpostenlauf / Schlaufenlauf -Vertiefung Kartenkenntnis / Routenwahl -Höhenkurven / Arbeit im Postenraum / Auffanglinien -Übertragung der Laufrichtung von der Karte auf den Kompass -Testläufe BASKETBALL: 1x2h / 3x1h -Einführung Passen / Fangen / Werfen -Angriffs- u. Verteidigungsaufstellung	SCHÜLERMEISTERSCHAFT ORIENTIERUNGSLAUF FUSSBALL: - Spiel- und Übungsformen, Spielturniere UNIHOCKEY: - Spiel- und Übungsformen, Spielturniere	LEICHTATHLETIK: 6x2h Vorbereitung auf den Sporttag -Disziplinen: Kugelstoss / Weitsprung / Sprint 80m / 1500m-Lauf / Hochsprung Repetition der Disziplinen und Vorbereitung auf den Sporttag -evt. Test von 1-2 Disziplinen	FUSSBALL: - Vorbereitung aufs Fussballturnier
	KNABEN - Herbst - Winterferien -	GERÄTETURNEN: 4x2h / 1x1h - Sprungfolge Bock-Kasten-Minitrampolin: - Bock: Grätsche / Hocke - Kasten: Rolle u. Streck sprung / Sprung zum Stand u. Abgrätschen - Minitrampolin: Streck sprung / Hock sprung / Salto (inkl. Einführung) -Test Sprungfolge (gemäss Sporttest in der Oberstufe oder Lehrunterlagen 3) LEICHTATHLETIK: 3x2h / 2x1h -Hochsprung: Einführung Fosbury-Flop / 3-Schrittanlauf / 5-Schrittanlauf / Leistungssprünge mit dem vollen Anlauf -Hochsprung Test HINDERNISLAUF: 1x2h - Test HANDBALL: 3x1h / 1x2h - Einführende Spiel- u. Übungsformen - Einführung Fangen / Zuspielen / Prellen - Verteidigungs- u. Angriffsaufstellung	FUSSBALL: - Spiel- und Übungsformen, Spielturniere UNIHOCKEY: - Spiel- und Übungsformen, Spielturniere CIRCUIT-TRAINING: - Konditions- und Krafttraining	GERÄTETURNEN: 5x2h / 2x1h - Reck: Felgabschwung- u. -aufschwung / evtl. Kl. Napoleon / Knieab- und -aufschwung / evtl. Felge rw / Unterschwung - Test Reck (gemäss Sporttest in der Oberstufe oder Lehrunterlagen 3) - Grosses Trampolin: Einführung / Springen u. Anhalten / 1/2 u. 1/1 Drehung / Hock sprung / Sitz sprung / evtl. Einführung Salto vw und rw (mit Saltogurt) - evt. Test grosses Trampolin BASKETBALL: 2x2h / 4x1h -Verteidigungs- und Angriffsverhalten -Einzelverteidigung 1:1 / Einzelangriff 1:1 -Überzahl-Angriff (Auspielen) 2:1 / Überzahl-Verteidigung (Doppeln) 1:2 HINDERNISLAUF: 1x2h -Test	FUSSBALL: - Spiel- und Übungsformen, Spielturniere UNIHOCKEY: - Spiel- und Übungsformen, Spielturniere ROPE-SKIPPING: - zu zweit eine Kürübung zusammen stellen und vorführen	GERÄTETURNEN: 4x2h / 1x1h -Sprungfolge Boden-Kasten-Minitrampolin: -Boden: Handstand mit abrollen / Rondat -Kasten: Wende über Kasten quer / Handstandüberschlag mit Hilfe -Minitrampolin: Hock sprung / Grätsch sprung / Salto -Test Sprungfolge FUSSBALL: 3x2h / 3x1h Vorbereitung Fussballturnier -Passspiel und Ballkontrolle -Kopfball / Dribbling / Spieltaktik -Torschuss -Angriffs- und Verteidigungsverhalten -Test Fussball (3 versch. Übungen) HINDERNISLAUF: 1x2h -Test	SCHÜLERMEISTERSCHAFT BASKETBALL VOLLEYBALL: - Spiel- und Übungsformen, Spielturniere BADMINTON: - Spiel- und Übungsformen, Spielturniere GERÄTETURNEN: - Stufenbarren: Einsprung gestreckt / Felglauf- u. -abschwung / Knieauf- und -abschwung / Rolle auf den u. Holmen / Unterschwing über unteren Holmen -Test (gemäss Sporttest in der Oberstufe)

GERÄTETURNEN: 6x2h / 2x1h

- **Barren:** Einsprung/Schwingen / Aussenquersitz re u. li / Grätschitz / Sturzhang / Hockstand re. und li. / Abgang v. u. h.
- Barren Test (gemäss Sporttest in der Oberstufe oder Lehrunterlagen 3)

- **Ringe:** Schwingen vw u. rw / ½ Dr. v.u.u.h. / stehend Sturzhang / Absprung hinten
- Test Ringe (gemäss Sporttest in der Oberstufe oder Lehrunterlagen 3)

HANDBALL: 4x2h / 3x1h**Vorbereitung Handballturnier**

- Repetition Fangen / Zuspielen / Pellen
- Repetition Verteidigungs- u. Angriffsaufstellung
- Kernwurf / Einführung Sprungwurf
- Kreisanspiel
- Spieltaktik / Aussensperre / Gegenstoss
- Spielturnier
- Test: Handball (3 versch. Übungen)

VOLLEYBALL: 3x2h / 2x1h

- Einführung
- Technischschulung Pass / Manchette / Anschlag unten
- Aufstellung und Rotationsprinzip
- Taktik
- Spielturniere 3:3 und 4:4

SCHÜLERMEISTERSCHAFT UNIHOCKEY

EISLAUF:
- Eislaufen/Eishockey

BADMINTON:

- Einführung in die Sportart, Techniktraining

LEICHTATHLETIK:

- Einführung in den Weitsprung in der Halle (Absprung, Flugphase und Landung)

GERÄTETURNEN: 6x2h / 2x1h

- **Boden:** Rolle vw u. rw / Strecksprung / Sprung mit ½ Dr. / Handstand mit u. ohne abrollen / Rad / Sprungrolle
- Test Boden (gemäss Sporttest in der Oberstufe oder Lehrunterlagen 3)

- **Ringe:** ½ Dr. und ¼ Dr./Beugehang / Sturzhang schwingend
- Test Ringe

VOLLEYBALL: 4x1h

- Repetition und Vertiefung von Pass u. Manchette
- Einführung Service oben
- Spielaufbau und Spieltaktik
- evt. Einführung Smash und Block

BASKETBALL: 4x2h / 3x1h**Vorbereitung Basketballturnier**

- Vertiefen von Passen / Fangen / Werfen
- Wurftechnik und Wurftraining
- Spieltaktik
- Test (3 versch. Übungen)

SCHÜLERMEISTERSCHAFT EISHOCKEY**SCHÜLERMEISTERSCHAFT HANDBALL**

EISLAUF:
- Eislaufen/Eishockey

CIRCUIT-TRAINING:
- Konditions- und Krafttraining

BADMINTON:

- Spiel- und Übungsformen, Wettkampfspiele, Turniere

GERÄTETURNEN: 6x2h / 4x1h

- **Ringe:** Sturzhang schwingend / 1/1 Dr. / Absprung hinten / evt. Saltoabgang od. Grätschsalto vorne (mit wenig Schwung)
- Test Ringe (gemäss Sporttest in der Oberstufe oder Lehrunterlagen 3)

- **Barren:** Einsprung gestreckt / Schwingen / Schulterstand u. abrollen / Hockwende / Abgrätschen oder Sprung zum Überschlag am Barrenende / Übungsverbindungen
- Test Barren (gemäss Sporttest in der Oberstufe oder Lehrunterlagen 3)

- **Grosses Trampolin:**
Kürübung zusammenstellen
- Test Trampolin

UNIHOCKEY: 4x2h / 2x1h

- einführende Spiel- und Übungsformen
- Techniktraining Passen und Dribbling
- Torschussttraining
- Angriffs- und Verteidigungsverhalten
- Spieltaktik
- evt. Test Unihockey

SCHÜLERMEISTERSCHAFT EISHOCKEY

EISLAUF:
- Eislaufen/Eishockey

CIRCUIT-TRAINING:
- Konditions- und Krafttraining

HANDBALL:

- Repetition, Spiel- und Übungsformen, Spielturniere

PARTNERAKROBATIK:

- zu zweit eine Kürübung zusammenstellen und vorführen

LEICHTATHLETIK: 6x2h / 3x1h

- **Sprint 80m:** Einführung / Lauftechnik / Laufschulung / Einführung Tiefstart / Leistungsläufe
- Test Sprint

- **Weitsprung:** Einführung in die Technik / Absprungschulung / Einführung Schrittsprungtechnik / Anlauf abmessen / Leistungssprünge
- Test Weitsprung

- **Ausdauer:** Lauftechnik / Atemtechnik / Aufbautraining
- Test 12 min Lauf

FUSSBALL: 2x2h / 2x1h

- Spieltaktik
- Spiel- und Übungsformen
- Passen / Dribbeln / Torschuss

CREDIT SUISSE CUP FUSSBALL**SCHWEIZERISCHER SCHULSPORTTAG****BASKETBALL:**

- Spiel- und Übungsformen, Spielturniere

BASEBALL:

- Einführung in die Sportart

LEICHTATHLETIK: 6x2h / 3x1h

- **Kugelstossen:** Einführung in die Technik / Standstoss / Aufbaureihe zum Stossen mit der Wechselschritttechnik / Leistungsstösse
- Test Kugelstossen

- **Ballweitwurf:** Einführung in die Technik / Standwurf / Kreuzschritt / 5-Schrittanlauf / Leistungswürfe
- Test Weitwurf

- **Ausdauer:** Lauftechnik und Aufbautraining
- Test Ausdauer (2 x Fuhra + 1 x Fussballplatz)

- **Sprint 80m:** Test

FUSSBALL: 2x2h / 2x1h

- Spieltaktik
- Doppelpass / Torschussttraining
- Spiel- und Übungsformen

CREDIT SUISSE CUP FUSSBALL**SCHWEIZERISCHER SCHULSPORTTAG****BASKETBALL:**

- Spiel- und Übungsformen, Spielturniere

BASEBALL:

- Schlag- und Fangtraining, Taktik

LEICHTATHLETIK: 6x2h / 3x1h

- **Speerwerfen:** Einführung in die Technik / Standwürfe / 3-Schrittanlauf / azykl.Phase / Würfe mit ganzem Anlauf
- Test Speer

- **Ausdauer:** Lauftechnik und Aufbautraining
- Test Ausdauer (2 x Fuhra + 1 x Fussballplatz)

- **Sprint 80m:** Test

VOLLEYBALL: 2x2h / 2x1h

- Einführung Smash und Block
- Training Abnahme und Aufbau
- Spiele 2:2/3:3/4:4

CREDIT SUISSE CUP FUSSBALL**SCHWEIZERISCHER SCHULSPORTTAG****BASEBALL:**

- Wettkämpfe und Spiel

<p>DUATHLON: 5x2h / 2x1h</p> <p>Vorbereitung auf den Sporttag</p> <ul style="list-style-type: none"> -Einführung/Radtechnik -Bikeparcours -Laufschulung -Streckenbesichtigung -Training Ablauf -Training Ausdauer/Kondition <p>ORIENTIERUNGSLAUF: 1x2h / 2x1h</p> <ul style="list-style-type: none"> -Theorie und Arbeitsblätter -Schulhaus-OL 	<p>FUSSBALL:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spiel- und Übungsformen, Spielturniere <p>UNIHOCCY:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spiel- und Übungsformen, Spielturniere
---	---

<p>ORIENTIERUNGSLAUF: 5x2h / 2x1h</p> <p>Vorbereitung auf den Sporttag</p> <ul style="list-style-type: none"> -Geführter Kartenmarsch /System NORDA / Sternpostenlauf / Schlaufenlauf -Vertiefung Kartenkenntnis / Routenwahl -Höhenkurven / Arbeit im Postenraum / Auffanglinien -Übertragung der Laufrichtung von der Karte auf den Kompass -Testläufe <p>BASKETBALL: 1x2h / 3x1h</p> <ul style="list-style-type: none"> -Einführung Passen / Fangen / Werfen -Angriffs- u. Verteidigungsaufstellung 	<p>SCHÜLERMEISTERSCHAFT ORIENTIERUNGSLAUF</p> <p>FUSSBALL:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spiel- und Übungsformen, Spielturniere <p>UNIHOCCY:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spiel- und Übungsformen, Spielturniere
--	--

<p>LEICHTATHLETIK: 6x2h</p> <p>Vorbereitung auf den Sporttag</p> <ul style="list-style-type: none"> -Disziplinen: Kugelstoss / Weitsprung / Sprint 80m /1500m-Lauf / Hochsprung <p>Repetition der Disziplinen und Vorbereitung auf den Sporttag</p> <ul style="list-style-type: none"> -evt. Test von 1-2 Disziplinen 	<p>FUSSBALL:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vorbereitung aufs Fussballturnier
---	---

<p>GERÄTTURNEN: 4x2h / 1x1h</p> <p>- Sprungfolge Bock-Kasten-Minitrampolin:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bock: Grätsche / Hocke - Kasten: Rolle u. Strecksprung / Sprung zum Stand u. Abgrätschen - Minitrampolin: Strecksprung / Hocksprung / Salto (inkl. Einführung) -Test Sprungfolge (gemäss Sporttest in der Oberstufe oder Lehrunterlagen 3) <p>LEICHTATHLETIK: 3x2h / 2x1h</p> <ul style="list-style-type: none"> -Hochsprung: Einführung Fosbury-Flop / 3-Schrittanlauf / 5-Schrittanlauf -Leistungssprünge mit dem vollen Anlauf -Hochsprung Test <p>HINDERNISLAUF: 1x2h</p> <ul style="list-style-type: none"> - Test <p>HANDBALL: 3x1h / 1x2h</p> <ul style="list-style-type: none"> - Einführende Spiel- u. Übungsformen -Einführung Fangen / Zuspielen / Prellen -Verteidigungs- u. Angriffsaufstellung 	<p>FUSSBALL:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spiel- und Übungsformen, Spielturniere <p>UNIHOCCY:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spiel- und Übungsformen, Spielturniere <p>CIRCUIT-TRAINING:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Konditions- und Krafttraining
--	---

<p>GERÄTTURNEN: 5x2h / 3x1h</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reck: Felgabschwung- u. -aufschwung / evt. Kl. Napoleon / Knieab- und -aufschwung / evt. Felge rw / Unterschwung - Test Reck (gemäss Sporttest in der Oberstufe oder Lehrunterlagen 3) - Grosses Trampolin: Einführung / Springen u. Anhalten / 1/2 u. 1/1 Drehung / Hocksprung / Sitzsprung / evt. Einführung Salto vw und rw (mit Saltofurt) - evt. Test grosses Trampolin - Schwebebalken: Einführung / Gleichgewichtsübungen / Grundelemente aus Gerätetest oder Übungssammlung <p>BASKETBALL: 2x2h / 4x1h</p> <ul style="list-style-type: none"> -Verteidigungs- und Angriffsverhalten -Einzelverteidigung 1:1 / Einzelangriff 1:1 -Überzahl-Angriff (Auspielen) 2:1 / Überzahl-Verteidigung (Doppeln) 1:2 <p>HINDERNISLAUF: 1x2h</p> <ul style="list-style-type: none"> -Test 	<p>FUSSBALL:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spiel- und Übungsformen, Spielturniere <p>UNIHOCCY:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spiel- und Übungsformen, Spielturniere <p>ROPE-SKIPPING:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zu zweit eine Kürübung zusammen stellen und vorführen
---	--

<p>GERÄTTURNEN: 4x2h / 3x1h</p> <p>-Sprungfolge Boden-Kasten-Minitrampolin:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Boden: Handstand mit abrollen / Rondat -Kasten: Wende über Kasten quer / Handstandüberschlag mit Hilfe - Minitrampolin: Hocksprung /Grätschsprung / Salto -Test Sprungfolge <p>-Schwebebalken: Kürübung zusammenstellen</p> <ul style="list-style-type: none"> -Test Schwebebalken <p>FUSSBALL: 3x2h / 3x1h</p> <p>Vorbereitung Fussballturnier</p> <ul style="list-style-type: none"> -Passspiel und Ballkontrolle -Kopfbal / Dribbling /Spiel-Taktik -Torschuss -Angriffs- und Verteidigungsverhalten -Test Fussball (3 versch. Übungen) <p>HINDERNISLAUF: 1x2h</p> <ul style="list-style-type: none"> -Test 	<p>SCHÜLERMEISTERSCHAFT BASKETBALL</p> <p>VOLLEYBALL:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spiel- und Übungsformen, Spielturniere <p>BADMINTON:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spiel- und Übungsformen, Spielturniere <p>TANZ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tanz / Aerobic <p>GERÄTTURNEN:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Barren: -Einsprung gestreckt -Wende, Kehre -Abgrätschen am Barrenende -evt. Schulterstand
---	--

GERÄTETURNEN: 6x2h / 2x1h

-Barren: Einsprung/Schwingen / Aussenquersitz re u. li / Grätschsitz / Sturzhang / Hockstand re. und li. / Abgang v. u. h.

- Barren Test (gemäss Sporttest in der Oberstufe oder Lehrunterlagen 3)

- Ringe: Schwingen vw u. rw / ½ Dr. v.u.h. / Stehend Sturzhang / Absprung hinten
- Test Ringe (gemäss Sporttest in der Oberstufe oder Lehrunterlagen 3)

HANDBALL: 4x2h / 3x1h**Vorbereitung Handballturnier**

- Repetition Fangen / Zuspielen / Pellen
- Repetition Verteidigungs- u. Angriffsaufstellung
- Kernwurf / Einführung Sprungwurf
- Kreisanspiel
- Spieltaktik / Aussensperre / Gegenstoss
- Spielturnier
- Test: Handball (3 versch. Übungen)

VOLLEYBALL: 3x2h / 2x1h

- Einführung
- Technischschulung Pass / Manchette / Anschlag unten
- Aufstellung und Rotationsprinzip
- Taktik
- Spielturniere 3:3 und 4:4

**SCHÜLERMEISTERSCHAFT
UNIHOCKEY****EISLAUF:**

-Eislaufen/Eishockey

BADMINTON:

-Einführung in die Sportart, Techniktraining

LEICHTATHLETIK:

-Einführung in den Weitsprung in der Halle (Absprung, Flugphase und Landung)

GERÄTETURNEN:**-Schwebebalken:** Einführung und Übungsverbinding auf dem Balken**TANZ:**

- Tanz / Aerobic

GERÄTETURNEN: 6x2h / 2x1h

-Boden: Rolle vw u. rw / Strecksprung / Sprung mit ½ Dr. / Handstand mit u. ohne abrollen / Rad / Sprungrolle
- Test Boden (gemäss Sporttest in der Oberstufe oder Lehrunterlagen 3)

-Ringe: ½ Dr. und ¼ Dr. / Beugehang aus Stand und evt. schwingend / Sturzhang schwingend
- Test Ringe

VOLLEYBALL: 4x1h

- Repetition und Vertiefung von Pass u. Manchette
-Einführung Service oben
-Spielaufbau und Spieltaktik
- evt. Einführung Smash und Block

BASKETBALL: 4x2h / 3x1h**Vorbereitung Basketturnier**

-Vertiefen von Passen / Fangen / Werfen
-Wurftechnik und Wurftraining
-Spieltaktik
-Test (3 versch. Übungen)

**SCHÜLERMEISTERSCHAFT
EISHOCKEY****SCHÜLERMEISTERSCHAFT
HANDBALL****EISLAUF:**

- Eislaufen/Eishockey

CIRCUIT-TRAINING:

- Konditions- und Krafttraining

BADMINTON:

- Spiel- und Übungsformen, Wettkampfspiele, Turniere

TANZ:

- als Gruppe einen Tanz einstudieren und vorführen

GERÄTETURNEN: 6x2h / 3x1h

-Ringe: Sturzhang schwingend / 1/1 Dr. / Absprung hinten / evt. Saltoabgang od. Grätschsalto vorne (mit wenig Schwung)
- Test Ringe (gemäss Sporttest in der Oberstufe oder Lehrunterlagen 3)

-Stufenbarren: Einsprung gestreckt / Standwaage / Sprung über hohen Holmen / Felglauf- u. -abschwung / Knieauf- und -abschwung / evt. Unterschwing über u. Holmen
-Test (gemäss Sporttest in der Oberstufe oder Lehrunterlagen 3)

-Trampolin:Kürübung zusammenstellen
- Test grosses Trampolin**UNIHOCKEY:** 4x2h / 2x1h

-einführende Spiel- und Übungsformen
-Techniktraining Passen und Dribbling
-Torschustraining
-Angriffs- und Verteidigungsverhalten
-Spieltaktik
-evt. Test Unihockey

**SCHÜLERMEISTERSCHAFT
EISHOCKEY****EISLAUF:**

- Eislaufen/Eishockey

CIRCUIT-TRAINING:

- Konditions- und Krafttraining

HANDBALL:

- Repetition, Spiel- und Übungsformen, Spielturniere

PARTNERAKROBATIK:

- zu zweit eine Kürübung zusammen stellen und vorführen

LEICHTATHLETIK: 6x2h / 3x1h

-Sprint 80m: Einführung / Lauftechnik / Laufschulung / Einführung Tiefstart / Leistungsläufe
- Test Sprint

- Weitsprung: Einführung in die Technik / Absprungschulung / Einführung Schrittsprungtechnik / Anlauf abmessen / Leistungssprünge
- Test Weitsprung

- Ausdauer: Lauftechnik / Atemtechnik / Aufbautraining
- Test 12 min Lauf

FUSSBALL: 2x2h / 2x1h

-Spieltaktik
-Spiel- und Übungsformen
-Passen / Dribbeln / Torschuss

**CREDIT SUISSE CUP
FUSSBALL****SCHWEIZERISCHER SCHULSPORTTAG****BASKETBALL:**

- Spiel- und Übungsformen, Spielturniere

BASEBALL:

- Einführung in die Sportart

LEICHTATHLETIK: 6x2h / 3x1h

-Kugeltossen: Einführung in die Technik / Standstoss / Aufbaureihe zum Stossen mit der Wechselschritttechnik / Leistungsstösse
-Test Kugeltossen

-Ballweitwurf: Einführung in die Technik / Standwurf / Kreuzschritt / 5-Schrittanlauf / Leistungswürfe
-Test Weitwurf

-Ausdauer: Lauftechnik und Aufbautraining
-Test Ausdauer (2 x Fuhra + 1 x Fussballplatz)

-Sprint 80m: Test**FUSSBALL:** 2x2h / 2x1h

-Spiel-Taktik
-Doppelpass / Torschustraining
-Spiel- und Übungsformen

**CREDIT SUISSE CUP
FUSSBALL****SCHWEIZERISCHER SCHULSPORTTAG****BASKETBALL:**

- Spiel- und Übungsformen, Spielturniere

BASEBALL:

- Schlag- und Fangtraining, Taktik

LEICHTATHLETIK: 6x2h / 3x1h

-Speerwerfen: Einführung in die Technik / Standwürfe / 3-Schrittanlauf / azykl.Phase / Würfe mit ganzem Anlauf
- Test Speer

-Ausdauer: Lauftechnik und Aufbautraining
-Test Ausdauer (2 x Fuhra + 1 x Fussballplatz)

-Sprint 80m: Test**VOLLEYBALL:** 2x2h / 2x1h

-Einführung Smash und Block
- Training Abnahme und Aufbau
- Spiele 2:2/3:3/4:4

**CREDIT SUISSE CUP
FUSSBALL****SCHWEIZERISCHER SCHULSPORTTAG****BASEBALL:**

- Wettkämpfe und Spiel