



		1.KURS		2.KURS		3.KURS	
		verbindlich	persönlich	verbindlich	persönlich	verbindlich	persönlich
KNABEN - Sommer - Herbst -		<b>DUATHLON:</b> 5x2h / 2x1h <b>Vorbereitung auf den Sporttag</b> -Einführung/Radtechnik -Bikeparcours -Laufschulung -Streckenbesichtigung -Training Ablauf -Training Ausdauer/Kondition  <b>ORIENTIERUNGSLAUF:</b> 1x2h / 2x1h -Theorie und Arbeitsblätter -Schulhaus-OL	<b>FUSSBALL:</b> - Spiel- und Übungsformen, Spielturniere  <b>UNIHOCKEY:</b> - Spiel- und Übungsformen, Spielturniere	<b>ORIENTIERUNGSLAUF:</b> 5x2h / 2x1h <b>Vorbereitung auf den Sporttag</b> -Geführter Kartenmarsch / System NORDA / Sternpostenlauf / Schlaufenlauf -Vertiefung Kartenkenntnis / Routenwahl -Höhenkurven / Arbeit im Postenraum / Auffanglinien -Übertragung der Laufrichtung von der Karte auf den Kompass -Testläufe  <b>BASKETBALL:</b> 1x2h / 3x1h -Einführung Passen / Fangen / Werfen -Angriffs- u. Verteidigungsaufstellung	<b>SCHÜLERMEISTERSCHAFT ORIENTIERUNGSLAUF</b>  <b>FUSSBALL:</b> - Spiel- und Übungsformen, Spielturniere  <b>UNIHOCKEY:</b> - Spiel- und Übungsformen, Spielturniere	<b>LEICHTATHLETIK:</b> 6x2h <b>Vorbereitung auf den Sporttag</b> -Disziplinen: Kugelstoss / Weitsprung / Sprint 80m / 1500m-Lauf / Hochsprung Repetition der Disziplinen und Vorbereitung auf den Sporttag  -evt. Test von 1-2 Disziplinen	<b>FUSSBALL:</b> - Vorbereitung aufs Fussballturnier
	KNABEN - Herbst - Winterferien -	<b>GERÄTETURNEN:</b> 4x2h / 1x1h <b>- Sprungfolge Bock-Kasten-Minitrampolin:</b> - 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)  <b>LEICHTATHLETIK:</b> 3x2h / 2x1h <b>-Hochsprung:</b> Einführung Fosbury-Flop / 3-Schrittanlauf / 5-Schrittanlauf / Leistungssprünge mit dem vollen Anlauf -Hochsprung Test  <b>HINDERNISLAUF:</b> 1x2h - Test  <b>HANDBALL:</b> 3x1h / 1x2h - Einführende Spiel- u. Übungsformen - Einführung Fangen / Zuspielen / Prellen - Verteidigungs- u. Angriffsaufstellung	<b>FUSSBALL:</b> - Spiel- und Übungsformen, Spielturniere  <b>UNIHOCKEY:</b> - Spiel- und Übungsformen, Spielturniere  <b>CIRCUIT-TRAINING:</b> - Konditions- und Krafttraining	<b>GERÄTETURNEN:</b> 5x2h / 2x1h <b>- Reck:</b> Felgabschwung- u. -aufschwung / evtl. Kl. Napoleon / Knieab- und -aufschwung / evtl. Felge rw / Unterschwung - Test Reck (gemäss Sporttest in der Oberstufe oder Lehrunterlagen 3)  <b>- Grosses Trampolin:</b> Einführung / Springen u. Anhalten / 1/2 u. 1/1 Drehung / Hocksprung / Sitzsprung / evtl. Einführung Salto vw und rw (mit Saltogurt) - evt. Test grosses Trampolin  <b>BASKETBALL:</b> 2x2h / 4x1h -Verteidigungs- und Angriffsverhalten -Einzelveidigung 1:1 / Einzelangriff 1:1 -Überzahl-Angriff (Auspielen) 2:1 / Überzahl-Verteidigung (Doppeln) 1:2  <b>HINDERNISLAUF:</b> 1x2h -Test	<b>FUSSBALL:</b> - Spiel- und Übungsformen, Spielturniere  <b>UNIHOCKEY:</b> - Spiel- und Übungsformen, Spielturniere  <b>ROPE-SKIPPING:</b> - zu zweit eine Kürübung zusammen stellen und vorführen	<b>GERÄTETURNEN:</b> 4x2h / 1x1h <b>-Sprungfolge Boden-Kasten-Minitrampolin:</b> -Boden: Handstand mit abrollen / Rondat -Kasten: Wende über Kasten quer / Handstandüberschlag mit Hilfe -Minitrampolin: Hocksprung / Grätschsprung / Salto -Test Sprungfolge  <b>FUSSBALL:</b> 3x2h / 3x1h <b>Vorbereitung Fussballturnier</b> -Passspiel und Ballkontrolle -Kopfball / Dribbling / Spieltaktik -Torschuss -Angriffs- und Verteidigungsverhalten -Test Fussball (3 versch. Übungen)  <b>HINDERNISLAUF:</b> 1x2h -Test	<b>SCHÜLERMEISTERSCHAFT BASKETBALL</b>  <b>VOLLEYBALL:</b> - Spiel- und Übungsformen, Spielturniere  <b>BADMINTON:</b> - Spiel- und Übungsformen, Spielturniere  <b>GERÄTETURNEN:</b> <b>- Stufenbarren:</b> Einsprung gestreckt / Felgauf- u. -abschwung / Knieauf- und -abschwung / Rolle auf den u. Holmen / Unterschwung 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 Schrittprungtechnik / 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><b>DUATHLON:</b> 5x2h / 2x1h</p> <p><b>Vorbereitung auf den Sporttag</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Einführung/Radtechnik</li> <li>-Bikeparcours</li> <li>-Laufschulung</li> <li>-Streckenbesichtigung</li> <li>-Training Ablauf</li> <li>-Training Ausdauer/Kondition</li> </ul> <p><b>ORIENTIERUNGSLAUF:</b> 1x2h / 2x1h</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Theorie und Arbeitsblätter</li> <li>-Schulhaus-OL</li> </ul>	<p><b>FUSSBALL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spiel- und Übungsformen, Spielturniere</li> </ul> <p><b>UNIHOKEY:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spiel- und Übungsformen, Spielturniere</li> </ul>
---	---

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

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

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

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

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

**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.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  
UNIHOCCY****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. Unterschwung über u. Holmen  
-Test (gemäss Sporttest in der Oberstufe oder Lehrunterlagen 3)

**-Trampolin:**Kürübung zusammenstellen  
- Test grosses Trampolin**UNIHOCCY:** 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