

# Stoffprogramm RS

Woche	Fachgebiet	Themen Sportunterricht lang			Anzahl	Ort	
AGA/EGA	1-2	Prüfung	FTA 5 Disziplinen			1	Ha/Gel
		Lauftraining Orientierungslauf	Einführung ins Thema Laufen Laufschule/Lauf ABC	Wpl OL Frisbee OL		2	Gel
		Konditionelle Substanz	Einführung ins Thema Kraft Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht	Einführung Fitnessraum		1	Ha/Gel Fit Rm
	3-5	Konditionelle Substanz Spiel	Kraft-Circuitformen mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln (Programm 1)	1. Priorität: Badminton Mini Tennis/Street Racket Volleyball	2. Priorität: Speedminton Indiaca Faustball	4	Ha/Gel (Fit Rm)
		Konditionelle Substanz Koordinative Kompetenz		Koordinative Postenarbeit mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln (Programm I)		1	Ha/Gel (Fit Rm)
		Hindernistechnik	Einführung Hindernisbahn in der Halle/im Gelände			1	Ha/Gel
FGA	6-8	Konditionelle Substanz Spiel	Kraft-Circuitformen mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln (Programm 2)	1. Priorität: Unihockey Smolball Intercross/Lacrosse	2. Priorität: Frisbee Ultimate Spiel mit Heuler	4	Ha/Gel (Fit Rm)
		Konditionelle Substanz Koordinative Kompetenz		Koordinative Postenarbeit mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln (Programm II)		1	Ha/Gel (Fit Rm)
		Hindernistechnik	Einführung Hindernisbahn in der Halle/im Gelände			1	Ha/Gel
	9-11	Konditionelle Substanz Spiel	Kraft-Circuitformen mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln (Programm 3)	1. Priorität: Basketball Futsal/Fussball Völkerball	2. Priorität: Blitzball/Touchrugby Brennball/Kickball	4	Ha/Gel (Fit Rm)
		Konditionelle Substanz Koordinative Kompetenz	Kampf- und Raufspiele	Boden- und Geräteturnen		1	Ha
		Prüfung	FTA 5 Disziplinen			1	Ha/Gel
12	Konditionelle Substanz Koordinative Kompetenz Klettertechnik Spiel	Konditions- und Koordinationsparcours	Klettern am Tau/an der Stange	Spiel nach Wahl (Themen Wo 3-11)		1	Ha
	Spiel	Spielturnier (Themen Wo 3-11)			1	Ha/Gel	

Woche	Fachgebiet	Themen Sportunterricht lang				Anzahl	Ort
VBA	13-15	Konditionelle Substanz Spiel	Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht/ Partner/einfachen Mitteln (Programm 4)	1. Priorität: Badminton Mini Tennis/Street Racket Volleyball Unihockey Smolball Intercross/Lacrosse Basketball Futsal/Fussball Völkerball	2. Priorität: Speedminton Indiaca Faustball Frisbee Ultimate Spiel mit Heuler Blitzball/Touchrugby Brennball/Kickball	2	Ha/Gel
		Konditionelle Substanz	Kampf- und Raufspiele	Laufen: Intervalltraining (kurze Einheiten)		1	Gel
		Konditionelle Substanz Koordinative Kompetenz	Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht/ Partner/einfachen Mitteln (Programm 5)	Koordinative Postenarbeit mit/ohne Einsatz von einfachen Mitteln (Programm III)		1	Ha/Gel
		Lauftraining Regeneration	Einführung Nordic Walking		Regeneration	1	Ha/Gel
		Orientierungslauf	Orientierungslauf				1
	16-18	Konditionelle Substanz Spiel	Kraft-Circuit/Kräftigungsformen mit/ohne Einsatz von einfachen Mitteln (Programm 6)	Spiel nach Wahl (Themen Wo 3-15)		1	Ha/Gel
		Konditionelle Substanz Koordinative Kompetenz		Koordinative Postenarbeit mit/ohne Einsatz von einfachen Mitteln (Programm IV)		1	Ha/Gel
		Regeneration	aktive Regeneration		Regeneration	1	Ha/Gel
		Orientierungslauf	Orientierungslauf				1
Spiel		Spielturnier (Themen Wo 3-15)				2	Ha/Gel

# Stoffprogramm RS

	Woche	Fachgebiet	Themen Sportunterricht kurz	Anzahl	Ort
AGA/EGA	1	Theorie	Einführungstheorie Sport	1	Th S
		Konditionelle Substanz	Laufen: Grundlagentraining	1	Gel
	2-5	Konditionelle Substanz	Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht (Programm A)	2	Ha/Gel
			Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht (Programm B)	2	Ha/Gel
			Laufen: Grundlagentraining	4	Gel
FGA	6-8	Konditionelle Substanz	Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht (Programm C)	3	Ha/Gel
			Laufen: Grundlagentraining	2	Gel
		Leistungstest	Laufen: Intervalltest (4x2)	1	Gel
	9-12	Konditionelle Substanz	Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht (Programm D)	4	Ha/Gel
			Laufen: Intervalltraining (lange Einheiten)	2	Gel
			Laufen: Pyramidentraining (lange Einheiten)	2	Gel
VBA	13-15	Konditionelle Substanz	Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht (Programm E)	3	Ha/Gel
			Laufen: Intervalltraining (kurze Einheiten)	1	Gel
			Laufen: Pyramidentraining (kurze Einheiten)	2	Gel
	16-18	Konditionelle Substanz	Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht (Programm F)	3	Ha/Gel
			Laufen: Intervalltraining (kurze-sehr kurze Einheiten)	2	Gel
		Leistungstest	Laufen: Intervalltest (4x2)	1	Gel