

# Stoffprogramm UOS

Woche	Fachgebiet	Themen Sportunterricht lang			Anzahl	Ort
1	Prüfung	FTA 3 Disziplinen			1	Ha/Gel
	Konditionelle Substanz Klettertechnik Spiel	Kraft-Circuitformen mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln (Programm 7)	Klettern am Tau/an der Stange	Spiel nach Wahl (siehe unten)	1	Ha (Fit Rm)
2-4	Hindernistechnik Konditionelle Substanz	Parkour	Kraft-Circuitformen mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln (Programm 8)		1	Ha (Fit Rm)
	Hindernistechnik Spiel		Spiel nach Wahl: Badminton/Speedminton Mini Tennis/Street Racket Volleyball/Indiaca/Faustball Unihockey/Smolball/Intercross/Lacrosse Frisbee Ultimate/Spiel mit Heuler Basketball/Futsal/Fussball Völkerball/Blitzball/Touchrugby Brennball/Kickball		1	Ha
	Hindernistechnik Konditionelle Substanz Spiel	Parkour	Kraft-Circuitformen mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln (Programm 7)	Spiel nach Wahl (siehe oben)	1	Ha (Fit Rm)
	Koordinative Kompetenz Prüfung	Boden- und Geräteturnen		Hindernisbahn in der Halle	1	Ha
	Koordinative Kompetenz Prüfung	Partnerakrobatik		Konditions- und Koordinationstest	1	Ha
	Konditionelle Substanz Spiel	Kraft-Circuitformen mit/ohne Einsatz von Geräten/einfachen Mitteln (Programm 8)		Spiel nach Wahl (siehe oben)	1	Ha/Gel (Fit Rm)

# Stoffprogramm UOS

Woche	Fachgebiet	Themen Sportunterricht kurz	Anzahl	Ort
1	Theorie	Einführungstheorie Sport	1	Th S
	Konditionelle Substanz	Laufen: Grundlagentraining	1	Gel
2-4	Konditionelle Substanz	Kräftigungsformen mit eigenem Körpergewicht (Programm G)	3	Ha/Gel
		Laufen: Grundlagentraining	1	Gel
		Laufen: Intervalltraining (lange Einheiten)	2	Gel