



	Tanz	Turnen	Schwimmen	Leichtathletik	Sportspiel
5. Klasse (4 Std.)	<ul style="list-style-type: none"> • Kurze Tanzkombinationen • Ball und Seil 	<ul style="list-style-type: none"> • Boden /Akrobatik • Kasten/Bock • Jonglage 	<ul style="list-style-type: none"> • Brustschwimmen • 10 min Ausdauer • Tauchen • Sprung 	<ul style="list-style-type: none"> • Sprint • Wurf • Weitsprung • Ausdauerleistung 	<ul style="list-style-type: none"> • Handball / Parteiballsportspiele • Floorball • Tischtennis / Headis • Raufen, Rangeln
6. Klasse (2 Std.)	<ul style="list-style-type: none"> • Tanzkombinationen mit Drehungen inkl. Seil und Ball 	<ul style="list-style-type: none"> • Reck (3-teilige Übung) • Akrobatik • Boden • Ropeskipping 	<ul style="list-style-type: none"> • Kraulschwimmen • Start + Wende Brustschwimmen • Sprung vom Block • Selbstrettung 	<ul style="list-style-type: none"> • Sprint • Wurf • Weit- und Hochsprung • Ausdauerleistung 	<ul style="list-style-type: none"> • Basketball • Volleyball • Fußball • Badminton / Speedminton
7. Klasse (3 Std.)	<ul style="list-style-type: none"> • Fitness-gymnastik (Step-Aerobic) • Kunststücke mit Band 	<ul style="list-style-type: none"> • Minitrampolin • Reck • Barren/Schwebebalken 	<ul style="list-style-type: none"> • Kurzstrecke 50m • Schwimmbzeichen • Start + Wende Kraulschwimmen 	<ul style="list-style-type: none"> • Wurf • Schrittweitsprung • Ausdauerleistung (Orientierungslauf) 	<ul style="list-style-type: none"> • Ultimate Frisbee • Fußball • Handball • Badminton / Indiac
8. Klasse	<ul style="list-style-type: none"> • Fitness-gymnastik • Eigene Tanzsequenzen 	<ul style="list-style-type: none"> • Barren/Schwebebalken (3-teilige Übung) • Sprung (Kasten) 	<ul style="list-style-type: none"> • 100m • Start + Rollwende Kraulschwimmen • Fremdrettung • Ausdauer 200m 	<ul style="list-style-type: none"> • Sprint • Hochsprung (Flop) • Ausdauerleistung 	<ul style="list-style-type: none"> • Volleyball • Basketball • Tischtennis / Speedminton • Floorball
9. Klasse	<ul style="list-style-type: none"> • Gesellschaftstanz • Tänzerische Grundformen mit Handgerät 	<ul style="list-style-type: none"> • Minitrampolin • Akrobatik • Boden (3-teilige Übung) 	<ul style="list-style-type: none"> • Rücken • 50/100m Leistung • Ausdauer 200m • Wasserball 	<ul style="list-style-type: none"> • Kugelstoßen • Weitsprung • Ausdauerleistung 	<ul style="list-style-type: none"> • Handball / Flag-Football • Badminton • Fußball • Spikeball / Tchoukball
10. Klasse	<ul style="list-style-type: none"> • Choreo aus Fitness-gymnastik • Choreo mit Handgerät 	<ul style="list-style-type: none"> • 4-teilige Übungsverbinding: ➤ Reck/Stufenbaren ➤ Barren 	<ul style="list-style-type: none"> • 100m Brust/Kraul oder Rücken • Ausdauer 400m • Rettungsschwimmbzeichen • Start + We Rücken 	<ul style="list-style-type: none"> • Hochsprung Flop • Sprint • Kugelstoßen/Schleuderball • Ausdauerleistung 	<ul style="list-style-type: none"> • Volleyball • Basketball / Streetball • Sportspiele je nach Angebot in Oberstufe • Flag-Football / Spikeball / ...