

Übersicht über die Profilsportkurse der Qualifikationsphase am Staberg – Neuer Lehrplan ab 2025/26

- jedes Profil hat zwei schwerpunktmäßig zu unterrichtende Sportarten/Bewegungsfelder (= Profilsportarten)
- in der Regel wird jede Profilsportart pro Halbjahr einmal unterrichtet

	Profil 1 1. Gymnastik/Tanz/Turnen 2. Fitness/Leichtathletik	Profil 2 1. Basketball 2. Fitness/Leichtathletik	Profil 3 1. Badminton 2. Fitness/Leichtathletik	Profil 4 1. Fußball 2. Fitness/Leichtathletik	Profil 5 1. Schwimmen 2. Badminton	Profil 6 1. Volleyball 2. Fitness/Leichtathletik
Q1.1	<p>„Auf den Spuren von Usain Bolt und Co.“ → Verbesserung der Technik in ausgewählten Disziplinen der Leichtathletik → Verbesserung der aeroben Ausdauerfähigkeit</p>	<p>„Auf den Spuren von Usain Bolt und Co.“ → Verbesserung der Technik in ausgewählten Disziplinen der Leichtathletik → Verbesserung der aeroben Ausdauerfähigkeit</p>	<p>„Auf den Spuren von Usain Bolt und Co.“ → Verbesserung der Technik in ausgewählten Disziplinen der Leichtathletik → Verbesserung der aeroben Ausdauerfähigkeit</p>	<p>„Auf den Spuren von Usain Bolt und Co.“ → Verbesserung der Technik in ausgewählten Disziplinen der Leichtathletik → Verbesserung der aeroben Ausdauerfähigkeit</p>	<p>„Schwimmen - aber richtig!“ → Grundlegende Schwimmtechniken sowie Start- und Wendetechniken vertiefend beherrschen</p>	<p>„Auf den Spuren von Usain Bolt und Co.“ → Verbesserung der Technik in ausgewählten Disziplinen der Leichtathletik → Verbesserung der aeroben Ausdauerfähigkeit</p>
	<p>„Rhythmus im Blut!“ → kriteriengeleitete Gestaltung und Präsentation einer eigenständig entwickelten Bewegungsabfolge zur Schulung der Rhythmisierung im Bereich der Gymnastik</p>	<p>„Wer wird der neue Dirk Novitzki?“ → Verbesserung der grundlegenden Techniken im Basketball unter dem Aspekt des gegenseitigen Beobachtens und Korrigierens</p>	<p>„Hin und her, gar nicht so schwer!“ → Verbesserung der Grundtechniken im Badminton unter dem Aspekt des gegenseitigen Beobachtens und Korrigierens</p>	<p>„Wer wird der neue Marco Reus?“ → Verbesserung der grundlegenden Techniken im Fußball unter dem Aspekt des gegenseitigen Beobachtens und Korrigierens</p>	<p>„Hin und her, gar nicht so schwer!“ → Verbesserung der Grundtechniken im Badminton unter dem Aspekt des gegenseitigen Beobachtens und Korrigierens</p>	<p>„Angabe, Annahme, Stellen, Schmetter, Blocken!“ → Verbesserung der Grundtechniken im Volleyball unter dem Aspekt des gegenseitigen Beobachtens und Korrigierens</p>
Q1.2	<p>„Workout and Relax! – Vom Warm-Up bis zum Cool Down“ → Planung, Durchführung und Reflexion einer fitnessgymnastischen Einheit – auch unter Berücksichtigung der aeroben Ausdauer</p>	<p>„Workout and Relax! – Vom Warm-Up bis zum Cool Down“ → Planung, Durchführung und Reflexion einer fitnessgymnastischen Einheit – auch unter Berücksichtigung der aeroben Ausdauer</p>	<p>„Workout and Relax! – Vom Warm-Up bis zum Cool Down“ → Planung, Durchführung und Reflexion einer fitnessgymnastischen Einheit – auch unter Berücksichtigung der aeroben Ausdauer</p>	<p>„Workout and Relax! – Vom Warm-Up bis zum Cool Down“ → Planung, Durchführung und Reflexion einer fitnessgymnastischen Einheit – auch unter Berücksichtigung der aeroben Ausdauer</p>	<p>„Gewagte Sprünge!“ → Wasserspringen frei und normiert wiederholend und vertiefend durchführen</p>	<p>„Workout and Relax! – Vom Warm-Up bis zum Cool Down“ → Planung, Durchführung und Reflexion einer fitnessgymnastischen Einheit – auch unter Berücksichtigung der aeroben Ausdauer</p>
	<p>„Let's dance“ → Verschiedene Leit motive als Gruppentanz gestalten und präsentieren</p>	<p>„Ballbesitz oder extremes Fast-Brake?“ → Verbesserung der taktischen Fähigkeiten (individual-, gruppen- und mannschaftstaktisch) zur Steigerung der Spielfähigkeit im Basketball</p>	<p>„Gegeneinander spielen und gemeinsam gewinnen!“ → Partnerspiel – Badminton Doppel/Mixed</p>	<p>„Ballbesitz oder extremes Gegenpressing?“ → Verbesserung der taktischen Fähigkeiten (individual-, gruppen- und mannschaftstaktisch) zur Steigerung der Spielfähigkeit im Fußball</p>	<p>„Gegeneinander spielen und gemeinsam gewinnen!“ → Partnerspiel – Badminton Doppel/Mixed</p>	<p>„Wo stehe ich eigentlich wann?“ → Verbesserung der taktischen Fähigkeiten (individual-, gruppen- und mannschaftstaktisch) zur Steigerung der Spielfähigkeit im Volleyball</p>

Q2.1	<p>„Das Fitnessstudio in der Sporthalle!“ → Planung, Durchführung und Reflexion einer selbst-gestalteten Fitness-Trainings-Einheit unter der Berücksichtigung von Kraft, Koordination und Beweglichkeit</p>	<p>„Das Fitnessstudio in der Sporthalle!“ → Planung, Durchführung und Reflexion einer selbst-gestalteten Fitness-Trainings-Einheit unter der Berücksichtigung von Kraft, Koordination und Beweglichkeit</p>	<p>„Das Fitnessstudio in der Sporthalle!“ → Planung, Durchführung und Reflexion einer selbst-gestalteten Fitness-Trainings-Einheit unter der Berücksichtigung von Kraft, Koordination und Beweglichkeit</p>	<p>„Das Fitnessstudio in der Sporthalle!“ → Planung, Durchführung und Reflexion einer selbst-gestalteten Fitness-Trainings-Einheit unter der Berücksichtigung von Kraft, Koordination und Beweglichkeit</p>	<p>„Fit werden durch Schwimmen!“ → Ausdauer durch theoriegeleitetes Training im Schwimmen verbessern</p>	<p>„Das Fitnessstudio in der Sporthalle!“ → Planung, Durchführung und Reflexion einer selbst-gestalteten Fitness-Trainings-Einheit unter der Berücksichtigung von Kraft, Koordination und Beweglichkeit</p>
	<p>„Kreativität gefragt!“ → Erarbeitung und Präsentation einer eigenständigen Kür mit oder ohne Handgeräte im Bereich der Gymnastik</p>	<p>„Basketball Seitenwechsel – vom Spieler zum Trainer!“ → Planung, Durchführung und Reflexion einer selbst-gestalteten Trainingseinheit mit technischem, taktischem und / oder koordinativem Schwerpunkt</p>	<p>„Badminton Seitenwechsel – vom Spieler zum Trainer!“ → Planung, Durchführung und Reflexion einer selbst-gestalteten Trainingseinheit mit technischem, taktischem und / oder koordinativem Schwerpunkt (ggf. auch zu „Spiele aus aller Welt!“ – s.u.)</p>	<p>„Fußball Seitenwechsel – vom Spieler zum Trainer!“ → Planung, Durchführung und Reflexion einer selbst-gestalteten Trainingseinheit mit technischem, taktischem und / oder koordinativem Schwerpunkt</p>	<p>„Badminton Seitenwechsel – vom Spieler zum Trainer!“ → Planung, Durchführung und Reflexion einer selbst-gestalteten Trainingseinheit mit technischem, taktischem und / oder koordinativem Schwerpunkt (ggf. auch zu „Spiele aus aller Welt!“ – s.u.)</p>	<p>„Volleyball Seitenwechsel – vom Spieler zum Trainer!“ → Planung, Durchführung und Reflexion einer selbst-gestalteten Trainingseinheit mit technischem, taktischem und / oder koordinativem Schwerpunkt</p>
Q2.2	<p>„Kann ich meine Technik noch optimieren?“ → Vertiefung ausgewählter Disziplinen der Leichtathletik zur Optimierung der Techniken (ggf. auch „Leichtathletik mal anders!“ – s.u.)</p>	<p>„Kann ich meine Technik noch optimieren?“ → Vertiefung ausgewählter Disziplinen der Leichtathletik zur Optimierung der Techniken (ggf. auch „Leichtathletik mal anders!“ – s.u.)</p>	<p>„Kann ich meine Technik noch optimieren?“ → Vertiefung ausgewählter Disziplinen der Leichtathletik zur Optimierung der Techniken (ggf. auch „Leichtathletik mal anders!“ – s.u.)</p>	<p>„Kann ich meine Technik noch optimieren?“ → Vertiefung ausgewählter Disziplinen der Leichtathletik zur Optimierung der Techniken (ggf. auch „Leichtathletik mal anders!“ – s.u.)</p>	<p>„Schwimmen neu erprobt!“ → neue Schwimmstile (z.B. Delfin) erproben und wettkampfgerecht ausführen</p>	<p>„Kann ich meine Technik noch optimieren?“ → Vertiefung ausgewählter Disziplinen der Leichtathletik zur Optimierung der Techniken (ggf. auch „Leichtathletik mal anders!“ – s.u.)</p>
	<p>„Manege frei!“ → Turnerische und akrobatische Präsentationen gestalten, vorführen und bewerten!</p>	<p>„Das Sek II-Basketballturnier - Wer setzt sich die Krone auf?“ → Wiederholung technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten als Vorbereitung auf das eigenständig zu planen und durchzuführende Oberstufenturnier</p>	<p>„Das Sek II-Badmintonturnier - Wer setzt sich die Krone auf?“ → Wiederholung technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten als Vorbereitung auf das eigenständig zu planen und durchzuführende Oberstufenturnier</p>	<p>„Das Sek II-Fußballturnier - Wer setzt sich die Krone auf?“ → Wiederholung technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten als Vorbereitung auf das eigenständig zu planen und durchzuführende Oberstufenturnier</p>	<p>„Das Sek II-Badmintonturnier - Wer setzt sich die Krone auf?“ → Wiederholung technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten als Vorbereitung auf das eigenständig zu planen und durchzuführende Oberstufenturnier</p>	<p>„Das Sek II-Volleyballturnier - Wer setzt sich die Krone auf?“ → Wiederholung technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten als Vorbereitung auf das eigenständig zu planen und durchzuführende Oberstufenturnier</p>

„Leichtathletik mal anders!“ → Alternative oder historische leichtathletische Bewegungsformen kennenlernen

„Spiele aus aller Welt!“ → Alternative Sportspielvarianten (Speedminton, Indica, ...) kennenlernen