

Schulinternes Fachcurriculum für das Fach Sport Sekundarstufe I+II



am Gymnasium Marne
Europaschule

Stand 27.01.2025

1. Themenübersicht in der Sekundarstufe I

Klasse 5	Klasse 6	Klasse 7
• Sich fit halten • Sportspiele • Turnen • Laufen-Springen-Werfen • Schwimmen • Bewegungsgestaltung • Ringen-Raufen-Verteidigen	• Sich fit halten • Sportspiele • Turnen • Laufen-Springen-Werfen • Schwimmen	• Sich fit halten • Sportspiele • Turnen • Laufen-Springen-Werfen
Klasse 8	Klasse 9	Klasse 10
• Sich fit halten • Sportspiele • Turnen • Laufen-Springen-Werfen • Ringen-Raufen-Verteidigen	• Sich fit halten • Sportspiele • Turnen • Laufen-Springen-Werfen • Bewegungsgestaltung	• Sich fit halten • Sportspiele • Turnen • Laufen-Springen-Werfen • Ringen-Raufen-Verteidigen

2. Kompetenzbereiche im Fach Sport

Sportliche Handlungsfähigkeit durch Wissen, Fähigkeiten, Fertigkeiten und Einstellungen

3. Leistungsmessung und -bewertung

Die Zeugnisnote setzt sich aus den kontinuierlichen Mitarbeit im Sportunterricht (ca. 60%), der Note des Coopertests (ca. 10%) und den Noten der weiteren sportlichen Leistungsüberprüfungen (ca. 30%) zusammen.

Zu den Unterrichtsbeiträgen zählen folgende Leistungen:

- Kontinuierliche Mitarbeit im Unterricht (Stillarbeit und aktive Teilnahme an Unterrichtsgesprächen)
- Arbeitsverhalten im Unterricht (Material, Arbeitsmoral)
- Sozialverhalten im Unterricht (Umgang mit Mitschülerinnen und Mitschülern bzw. der Lehrkraft, allg. Verhalten im Unterricht)
- ggf. Bewertung des Hefters

sportliche Leistungsüberprüfungen:

- Technik- und/ oder Taktiküberprüfungen in Zielschuss- und Rückschlagspielen
- Kürren an Turngeräten oder im Themenbereich Bewegungsgestaltung
- Techniküberprüfungen im Schwimmen
- Techniküberprüfungen in der Leichtathletik

Jahrgangsstufe 5	
Arbeitsschwerpunkt 1: Sich fit halten	
Inhaltsbezogene Kompetenzen	Verbindliche Inhalte
• Lauftempo bestimmen • körperliche Grenzen erfahren • Anstrengungsbereitschaft zeigen	• spielerische Ausdauererschulung • Lauf ABC • koordinative Grundlagen • Kräftigung und Stabilisation mit eigenem Körpergewicht
Arbeitsschwerpunkt 2: Sportspiele	
Inhaltsbezogene Kompetenzen	Verbindliche Inhalte
• Zielwürfe und -schüsse unter Druck • Antizipation von Flugbahnen und Ballbewegungen	• allgemeine Ballschule ◦ Koordination • verschiedene Ballarten sowie Wurf- und Schusstechniken
Arbeitsschwerpunkt 3: Turnen	
Inhaltsbezogene Kompetenzen	Verbindliche Inhalte
• Umsetzung von einfachen turnerischen Bewegungsaufgaben • Kennenlernen von Sicherheits- und Hilfestellungen • Kennenlernen von Fachbegriffen	• Grundlagen der turnerischen Bewegungsformen: ◦ Boden ◦ Schwebebalken ◦ Barren ◦ Sprung ◦ Reck
Arbeitsschwerpunkt 4: Laufen – Springen - Werfen	
Inhaltsbezogene Kompetenzen	Verbindliche Inhalte
• Erfahren von Anstrengung im Sprint und Sprung • Sich messen • mit Erfolg und Misserfolg in Wettkämpfen umgehen	• spielerischer Einstieg in Laufen, Springen und Werfen: ◦ Sprintsprünge ◦ verschiedene Sprünge hoch und weit ◦ Wurfvariationen
Arbeitsschwerpunkt 5: Schwimmen	
Inhaltsbezogene Kompetenzen	Verbindliche Inhalte
• Wasser erleben und erfahren • sich mit Widerständen im Wasser bewegen • Auftrieb erleben • Wasserlage • Gefahren und Ängste beim Schwimmen	• Brust- und Kraulschwimmen • Sprünge ins Wasser • sich unter Wasser bewegen • Baderegeln

Arbeitsschwerpunkt 6: Bewegungsgestaltung	
Inhaltsbezogene Kompetenzen	Verbindliche Inhalte
• Körperhaltung entwickeln und Körpersprache einsetzen • auf Partner einstellen, sich in Gruppen einfügen • Musik in Bewegungen umsetzen • Präsentationen einüben	• einfache Grundelemente der Gymnastik • einfache Schrittfolgen im Rhythmus von Musik • Erarbeitung vorgegebener und eigener Choreographien
Arbeitsschwerpunkt 7: Ringen - Raufen - Verteidigen	
Inhaltsbezogene Kompetenzen	Verbindliche Inhalte
• Kooperation und Rücksichtnahme • Körperkontakt zulassen • Emotionen wahrnehmen und kontrollieren • Rituale akzeptieren	• sich körperlich spielerisch messen • Raufspiele in Gruppe und mit Partner • Vertrauensspiele • einfache Bodenkämpfe

Jahrgangsstufe 6	
Arbeitsschwerpunkt 1: Sich fit halten	
Inhaltsbezogene Kompetenzen	Verbindliche Inhalte
• Lauftempo bestimmen • körperliche Grenzen erfahren • Anstrengungs-bereitschaft zeigen	• vertiefende Ausdauerschulung • Lauf ABC • Koordinations-schulung • allgemeine Kräftigung und Stabilisation
Arbeitsschwerpunkt 2: Sportspiele	
Inhaltsbezogene Kompetenzen	Verbindliche Inhalte
• übergreifendes Taktikverständnis (sich anbieten, freilaufen, orientieren) • im Team spielen	• spezifischere Ballschule ◦ Koordination und Kondition • verschiedene Ballarten sowie Wurf- und Schusstechniken
Arbeitsschwerpunkt 3: Turnen	
Inhaltsbezogene Kompetenzen	Verbindliche Inhalte
• Umsetzung von schwereren Bewegungsaufgaben • selbstständiges Anwenden von Sicherheits- und Hilfestellungen • geführtes Einüben und Präsentieren von Pflichtübungen	• Erweitern der Grundlagen der turnerischen Bewegungsformen: ◦ Boden ◦ Schwebebalken ◦ Barren ◦ Sprung ◦ Reck
Arbeitsschwerpunkt 4: Laufen – Springen - Werfen	
Inhaltsbezogene Kompetenzen	Verbindliche Inhalte
• Erfahren von Anstrengung im Sprint und Sprung • Sich messen • mit Erfolg und Misserfolg in Wettkämpfen umgehen	• spielerische Vertiefung des Laufens, Springens und Werfens: ◦ komplexere Sprintsprünge ◦ Sprünge ◦ Würfe
Arbeitsschwerpunkt 5: Schwimmen	
Inhaltsbezogene Kompetenzen	Verbindliche Inhalte
• Atmung kontrollieren • sich unter Wasser orientieren • sicheres Anwenden der Baderegeln	• Vertiefung der • Techniken ◦ Rückenschwimmen ◦ Startsprung ◦ Strecken- und Tieftauchen ◦ Bade- und Verhaltensregeln

Jahrgangsstufe 7	
Arbeitsschwerpunkt 1: Sich fit halten	
Inhaltsbezogene Kompetenzen	Verbindliche Inhalte
• Lauftempo individuell und angemessen bestimmen • Anstrengungs-bereitschaft zeigen • sich, seinen Körper und ggfs. Gewichte selbstständig einschätzen	• ausdauerndes Laufen für die Klassenfahrt trainieren • Pulsmessung / HF • verschiedene Kraftausdauertests (Tabata, Cross Fit, Zirkeltraining, etc.)
Arbeitsschwerpunkt 2: Sportspiele	
Inhaltsbezogene Kompetenzen	Verbindliche Inhalte
• Umgang mit Sieg und Niederlage • Fair play • sicherer Umgang mit Sportmitteln (Schwerpunkt Schläger)	• Zielwurfspiele • Einführung in Rückschlagspiele (Badminton) • Floorball / Hockey ○ Technik ○ Taktik ○ Regelwerk
Arbeitsschwerpunkt 3: Turnen	
Inhaltsbezogene Kompetenzen	Verbindliche Inhalte
• Umsetzung von komplexeren Bewegungsaufgaben • Bewegungs-probleme erkennen und in Worte fassen • eigenständiges Einüben und Präsentieren von Pflichtübungen	• Vertiefung der Grundlagen der turnerischen Bewegungsformen: ○ Boden ○ Schwebebalken ○ Barren ○ Sprung ○ Reck
Arbeitsschwerpunkt 4: Laufen – Springen - Werfen	
Inhaltsbezogene Kompetenzen	Verbindliche Inhalte
• Anwenden leichtathletischer Leistungsbegriffe (c-g-s) • Zeiten, Weiten und Höhen regelgerecht messen	• Entwicklung der Sprintfähigkeit allgemein • Kennenlernen von Startvarianten • Einführung der leichtathletischen Disziplinen Wurf und Sprung

Jahrgangsstufe 8	
Arbeitsschwerpunkt 1: Sich fit halten	
Inhaltsbezogene Kompetenzen	Verbindliche Inhalte
• Lauftempo individuell und angemessen bestimmen • Anstrengungs-bereitschaft zeigen • sich, seinen Körper und ggfs. Gewichte selbstständig einschätzen	• ausdauerndes Laufen trainieren • Pulsmessung / HF • verschiedene Kraftausdauer tests (Tabata, Cross Fit, Zirkeltraining, etc.) • Ropeskipping
Arbeitsschwerpunkt 2: Sportspiele	
Inhaltsbezogene Kompetenzen	Verbindliche Inhalte
• Umgang mit Sieg und Niederlage individuell und als Team • Spieltaktiken kennenlernen	• große Sportspiele (Fußball, Volleyball) ○ Technik ○ Taktik ○ Regelwerk
Arbeitsschwerpunkt 3: Turnen	
Inhaltsbezogene Kompetenzen	Verbindliche Inhalte
• Umsetzung von akrobatischen / turnerischen Bewegungsaufgaben unter erschwerten Bedingungen • Einüben und Präsentieren von Figuren / Choreographien • Absprachen treffen	• Grundelemente der Akrobatik • Grundlagen der turnerischen Bewegungsformen (synchron, mit Partnern, in Gruppen)
Arbeitsschwerpunkt 4: Laufen – Springen - Werfen	
Inhaltsbezogene Kompetenzen	Verbindliche Inhalte
• Entdecken von Zusammenhängen zwischen Technik und Leistung	• Tiefstart • Schwerpunkt Wurf / Stoß: ○ Einführung Kugelstoßen, Speerwurf • Vertiefung Schlagwurf
Arbeitsschwerpunkt 5: Ringen – Raufen - Verteidigen	
Inhaltsbezogene Kompetenzen	Verbindliche Inhalte
• vorgegebene Regeln und Bedingungen weiterentwickeln, den eigenen Bedürfnissen anpassen	• Körperkontaktspiele - Wettkämpfe durchführen mit und ohne Körperkontakt • Bodenkämpfe

Jahrgangsstufe 9	
Arbeitsschwerpunkt 1: Sich fit halten	
Inhaltsbezogene Kompetenzen	Verbindliche Inhalte
• Lauftempo individuell und angemessen bestimmen • Anstrengungs-bereitschaft zeigen • sich, seinen Körper und ggfs. Gewichte selbstständig einschätzen	• intensive Ausdauer-schulung • Entwickeln der Sprintfähigkeit • koordinative Fähigkeiten ausbauen • Krafttraining
Arbeitsschwerpunkt 2: Sportspiele	
Inhaltsbezogene Kompetenzen	Verbindliche Inhalte
• Umgang mit Sieg und Niederlage individuell und als Team • Spieltaktiken vertiefen	• große Sportspiele (Handball, Basketball) ○ Technik ○ Taktik ○ Regelwerk
Arbeitsschwerpunkt 3: Turnen	
Inhaltsbezogene Kompetenzen	Verbindliche Inhalte
• Kennenlernen von Parcourselementen • Ängste überwinden • Risiken abschätzen • Entwickeln und Einüben eines eigenen Präsentationslaufs	• Grundelemente des Parcours: ○ Sprünge ○ Balancieren ○ Hindernisüberwindung
Arbeitsschwerpunkt 4: Laufen – Springen - Werfen	
Inhaltsbezogene Kompetenzen	Verbindliche Inhalte
• Erkennen der physikalischen Zusammenhänge in Bezug auf Bewegungsabläufe	• Hochstart • Schwerpunkt Sprung: ○ Hoch- und Weitsprungvarianten ○ Anlaufgestaltung
Arbeitsschwerpunkt 5: Bewegungsgestaltung	
Inhaltsbezogene Kompetenzen	Verbindliche Inhalte
• Körperhaltung entwickeln und Körpersprache einsetzen • Musik kreativ und produktiv nutzen • eigene und fremde Darstellungen wahrnehmen und beschreiben	• Gruppentänze aus verschiedenen Kulturen • verschiedene Tanzstile: Folk, Street Dance, Jazzdance, Jumpstyle, Hip Hop • Discofox zur Vorbereitung für Bälle und Feiern

Jahrgangsstufe 10	
Inhaltsbezogene Kompetenzen	Verbindliche Inhalte
• Lauftempo individuell und angemessen bestimmen • Anstrengungs-bereitschaft zeigen • sich, seinen Körper und ggfs. Gewichte selbstständig einschätzen	• intensive Ausdauer-schulung • Entwickeln der Sprintfähigkeit • vertiefendes Krafttraining
Arbeitsschwerpunkt 2: Sportspiele	
Inhaltsbezogene Kompetenzen	Verbindliche Inhalte
• Umgang mit Sieg und Niederlage individuell und als Team • Spieltaktiken situationsgerecht anwenden	• große Sportspiele (Vertiefung) ○ Technik ○ Taktik ○ Regelwerk
Arbeitsschwerpunkt 3: Turnen	
Inhaltsbezogene Kompetenzen	Verbindliche Inhalte
• Umsetzung von vertiefenden Übungen von Parcourstechniken • Kreative und selbstständiges Entwickeln eines Präsentationslaufs (ggfs. mit Partner)	• Vertiefung oder Erweiterung im Parcourssport: ○ Förderung der Kreativität ○ Verbinden einzelner Elemente zu einem flüssigen Lauf
Arbeitsschwerpunkt 4: Laufen – Springen - Werfen	
Inhaltsbezogene Kompetenzen	Verbindliche Inhalte
• Verstehen der biomechanischen Prinzipien bei leichtathletischen Disziplinen	• Staffelläufe • Festigung der leichtathletischen Fertigkeiten
Arbeitsschwerpunkt 5: Ringen – Raufen - Verteidigen	
Inhaltsbezogene Kompetenzen	Verbindliche Inhalte
• Sicherheits- und Kampfgeregeln respektieren	• spezifische Kampfsporttechniken kennenlernen

1. Themenübersicht in der Sekundarstufe II

E0	Q1	Q2
• Fitness • Sportspiele • Leichtathletik 3-Kampf • Bewegungen rhythmisch gestalten	• Rope Skipping, Chinese Jump Rope • Volleyball, Basketball • Wurf- und Sprungdisziplinen • Klassisches Turnen/ Parkour	• Fitnessorientiertes Krafttraining/ Tabata • Badminton/ Fußball • Laufdisziplinen/ „Exoten“ • Klassisches Turnen/ Bewegungen rhythmisch gestalten

2. Kompetenzbereiche im Fach Sport

Sportliche Handlungsfähigkeit durch Wissen, Fähigkeiten, Fertigkeiten und Einstellungen.

3. Leistungsmessung und -bewertung

Grundlegende Anforderungen:

Die Zeugnisnote setzt sich aus der kontinuierlichen Mitarbeit im Sportunterricht (ca. 60%), der Note des Coopertests/ 30-Minutenlauf (ca. 10%) und den Noten der weiteren sportlichen Leistungsüberprüfungen (ca. 30%) zusammen.

Zu den Unterrichtsbeiträgen zählen folgende Leistungen:

- Kontinuierliche Mitarbeit im Unterricht
- Arbeitsverhalten im Unterricht (Material, Arbeitsmoral)
- Sozialverhalten im Unterricht (Umgang mit Mitschülerinnen und Mitschülern bzw. der Lehrkraft, allg. Verhalten im Unterricht)

sportliche Leistungsüberprüfungen:

- Technik- und/ oder Taktiküberprüfungen in Zielschuss- und Rückschlagspielen
- Kürren an Turngeräten oder im Themenbereich Bewegungsgestaltung
- Techniküberprüfungen im Schwimmen
- Prüfungen in der Leichtathletik
- Ausdauerüberprüfung in Form des 30-Minuten-Laufs oder des Coopertests
- ...

Erhöhtes Anforderungsniveau (Sportprofil)

Die Gesamtnote setzt sich zu 50% aus der Note des Theorieunterrichts und zu 50% aus der Note des Praxisunterrichts zusammen.

Theorieunterricht

Die Note setzt sich zu 60-70% aus der kontinuierlichen Mitarbeit im Unterricht und zu 30-40% aus der Klausur zusammen.

Zur kontinuierlichen Mitarbeit im Unterricht zählen folgende Leistungen:

- Kontinuierliche Mitarbeit im Unterricht (Stillarbeit und aktive Teilnahme an Unterrichtsgesprächen)
- Arbeitsverhalten im Unterricht (Material, Arbeitsmoral)
- Sozialverhalten im Unterricht (Umgang mit Mitschülerinnen und Mitschülern bzw. der Lehrkraft, allg. Verhalten im Unterricht)
- Ggf. Hausaufgabenüberprüfungen, Tests, Referate

Schulinternes Fachcurriculum Sport – Sek. II

Praxisunterricht:

Die Note setzt sich aus der kontinuierlichen Mitarbeit im Sportunterricht (ca. 50%), der Note des Coopertests/ 30-Minutenlauf (ca. 10%) und den Noten der weiteren sportlichen Leistungsüberprüfungen (ca. 40%) zusammen.

Zu den Unterrichtsbeiträgen zählen folgende Leistungen:

- Kontinuierliche Mitarbeit im Unterricht
- Arbeitsverhalten im Unterricht (Material, Arbeitsmoral)
- Sozialverhalten im Unterricht (Umgang mit Mitschülerinnen und Mitschülern bzw. der Lehrkraft, allg. Verhalten im Unterricht)

sportliche Leistungsüberprüfungen:

- Technik- und/ oder Taktiküberprüfungen in Zielschuss- und Rückschlagspielen
- Kürren an Turngeräten oder im Themenbereich Bewegungsgestaltung
- Techniküberprüfungen im Schwimmen
- Prüfungen in der Leichtathletik

Jahrgangsstufe E0:	
Arbeitsschwerpunkt 1: Fitness	
Inhaltsbezogene Kompetenzen	Verbindliche Inhalte
Grundlegende Anforderungen: • Lauftempo bestimmen • körperliche Grenzen erfahren • Anstrengungsbereitschaft zeigen	Grundlegende Anforderungen: • Grundlagentraining der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten • Kräftigung und Stabilisation der Muskulatur • Ausdauerläufe
Arbeitsschwerpunkt 2: Sportspiele	
Inhaltsbezogene Kompetenzen	Verbindliche Inhalte
Grundlegende Anforderungen: • Umgang mit Sieg und Niederlage individuell und als Team • Spieltaktiken situationsgerecht anwenden • Ein Rückschlagspiel, ein Zielwurfspiel, ein Zielschusspiel	Grundlegende Anforderungen: • Koordinative Fähigkeiten in den Sportspielen ○ Weitere Techniken (Fein- und Feinstkoordination) ○ Taktik ○ Regelwerk
Arbeitsschwerpunkt 3: Leichtathletik	
Inhaltsbezogene Kompetenzen	Verbindliche Inhalte
Grundlegende Anforderungen: • Verstehen der biomechanischen Prinzipien bei leichtathletischen Disziplinen • Instruktion, Korrektur und Feedback	Grundlegende Anforderungen: • Leichtathletischer Dreikampf
Arbeitsschwerpunkt 4: Bewegungen rhythmisch gestalten/ Turnen	
Inhaltsbezogene Kompetenzen	Verbindliche Inhalte
Grundlegende Anforderungen: • Rhythmisches Bewegen mit und ohne Gerät, alleine und in Gruppen • Turnen alleine und in Gruppen • Grundelemente der Gymnastik, des Tanzens und des Turnens • Sportbiologie Trainingslehre	Grundlegende Anforderungen: • Parkour • Chinese Jump Rope, Step Aerobic

Jahrgangsstufe Q1:	
Arbeitsschwerpunkt 1: Fitness	
Inhaltsbezogene Kompetenzen	Verbindliche Inhalte
Grundlegende Anforderungen: • Lauftempo bestimmen • körperliche Grenzen erfahren • Anstrengungsbereitschaft zeigen • Lebenslanges Sporttreiben	Grundlegende Anforderungen: • Grundlagentraining der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten • Schnelligkeits- und Schnellkrafttraining • Rope Skipping
Arbeitsschwerpunkt 2: Sportspiele	
Inhaltsbezogene Kompetenzen	Verbindliche Inhalte
Grundlegende Anforderungen: • Umgang mit Sieg und Niederlage individuell und als Team • Klassifizierung der Sportspiel und zugehörige übergeordnete Spielbausteine • Taktische Grundelemente und Regelkunde jedes Sportspiels	Grundlegende Anforderungen: • Koordinative Fähigkeiten in den Sportspielen (Volleyball, Basketball) ○ Weitere Techniken (Fein- und Feinstkoordination) ○ Taktik ○ Regelwerk
Arbeitsschwerpunkt 3: Leichtathletik	
Inhaltsbezogene Kompetenzen	Verbindliche Inhalte
Grundlegende Anforderungen: • Motorisches Lernen • Biomechanik • Instruktion, Korrektur und Feedback	Grundlegende Anforderungen: • Wurfdisziplinen (Speerwurf, Diskus mit Fahrradreifen) • Sprungdisziplinen (Weitsprung, Hochsprung, Dreisprung)
Arbeitsschwerpunkt 4: Bewegungen rhythmisch gestalten/ Turnen	
Inhaltsbezogene Kompetenzen	Verbindliche Inhalte
Grundlegende Anforderungen: • Erarbeitung der turnerischen und/oder gymnastischen Grundbewegungen ○ Sprunggeräte ○ Schwunggeräte ○ Boden ○ Balken • Parcours	Grundlegende Anforderungen: • Parkour • Klassisches Turnen • Geräteaufbau, helfen und sichern • Sport und Gesellschaft

Jahrgangsstufe Q2:	
Arbeitsschwerpunkt 1: Fitness	
Inhaltsbezogene Kompetenzen	Verbindliche Inhalte
Grundlegende Anforderungen: • Lauftempo bestimmen • körperliche Grenzen erfahren • Anstrengungsbereitschaft zeigen • Lebenslanges Sporttreiben • Wohlbefinden und Achtsamkeit	Grundlegende Anforderungen: • Grundlagentraining der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten • Fitnessorientiertes Krafttraining • Beweglichkeitstraining
Arbeitsschwerpunkt 2: Sportspiele	
Inhaltsbezogene Kompetenzen	Verbindliche Inhalte
Grundlegende Anforderungen: • Umgang mit Sieg und Niederlage individuell und als Team • Klassifizierung der Sportspiel und zugehörige übergeordnete Spielbausteine • Taktische Grundelemente und Regelkunde jedes Sportspiels	Grundlegende Anforderungen: • Koordinative Fähigkeiten in den Sportspielen (Badminton, Fußball) ○ Weitere Techniken (Fein- und Feinstkoordination) ○ Taktik ○ Regelwerk
Arbeitsschwerpunkt 3: Leichtathletik	
Inhaltsbezogene Kompetenzen	Verbindliche Inhalte
Grundlegende Anforderungen: • Aufgaben und Ziele eines systematischen Trainings • Sportverletzungen und Sportschäden	Grundlegende Anforderungen: • Laufdisziplinen • Dreisprung, Hindernislauf, Hürdenlauf
Arbeitsschwerpunkt 4: Bewegungen rhythmisch gestalten/ Turnen	
Inhaltsbezogene Kompetenzen	Verbindliche Inhalte
Grundlegende Anforderungen: • Rhythmisches Bewegen mit und ohne Gerät, alleine und in Gruppen • Turnen alleine und in Gruppen • Grundelemente der Gymnastik, des Tanzens und des Turnens • Vertiefung der turnerischen und/oder gymnastischen Bewegungen	Grundlegende Anforderungen: • Parkour • Chinese Jump Rope, Step Aerobic