

Gisela-Sportplan (Jungen) – Schwerpunkte der Leistungsnachweise



	Gymnastik	Turnen	Schwimmen	Leichtathletik	Sportspiel
5	Übungen zur Beweglichkeit	Boden Gerätearrangements		Start / Sprint Schlagball 80g 12min Lauf	Handball Fußball
6	Übungen zum Haltungsaufbau	Barren Gerätearrangements	25m Brust Tauchen Ausdauer: 200m Freistil	Weitsprung Schlagball 80g Fitnesstest	Basketball Hockey
7	Skigymnastik	Sprung oder Bewegungskünste	50m Kraul Ausdauer: 10min Freistil Rettungsschwimmen	Start / Sprint (Linienlauf) Hochsprung 12min Lauf	Volleyball Tischtennis
8	Fitnessgymnastik	Reck oder Akrobatik		Weitsprung Kugelstoß 4kg Ostern: Hallen-Mehrkampf	Volleyball Badminton Fußball
9	Fitnessgymnastik	Boden oder Sprung		Start / Sprint (Linienlauf) Hochsprung Ostern: Hallen-Mehrkampf	Basketball Volleyball
10	Fitnessprogramm erstellen und durchführen	Reck oder Barren	100m Brust oder Kraul Ausdauer: 400m Freistil	Weit- oder Hochsprung Kugelstoß 5kg Ausdauerstest	Volleyball Wahlspiel