

## Gisela-Sportplan (Mädchen) – Schwerpunkte der Leistungsnachweise



G	Gymnastik/Tanz	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 Fitnessstest	Basketball Hockey
7	Skigymnastik	Sprung oder Bewegungskünste	50m Kraul Ausdauer: 10min Freistil Rettungsschwimmen	Start / Sprint (Linienlauf) Hochsprung 12min Lauf	Volleyball Tischtennis
8	Bandgymnastik oder einfache Tanzform	Schwebebalken oder Akrobatik		Weitsprung Kugelstoß 3kg Ostern: Hallen-Mehrkampf	Fußball Volleyball Badminton
9	Aerobic/Step oder Partner-/Gruppentanzform	Boden oder Sprung		Start / Sprint (Linienlauf) Hochsprung Ostern: Hallen-Mehrkampf	Basketball Volleyball TT oder Badminton
10	Fitnessprogramm erstellen und durchführen oder selbst gestalteter Tanz	Schwebebalken oder Barren	100m Brust oder Kraul Ausdauer: 400m Freistil	Weit- oder Hochsprung Kugelstoß 4kg Ausdauerstest	Volleyball Wahlspiel