



Elterninformation für den Sportunterricht

1. Bekleidung: - 1 Paar abriebfeste Schuhe (Klasse 1: Klettverschluss, wer keine Schleife binden kann)
- 1 Trainingsanzug
- 1 x kurzes Sportzeug
- Haare ab Schulter abwärts 1 Haargummi

Aus hygienischen Gründen wird vom Tragen eines Unterhemdes unter dem T-Shirt abgeraten.

2. das Tragen folgender Gegenstände ist nicht gestattet:
- Ohrringe, auch nicht abgeklebt
 - Ringe, Uhren
 - Armreifen/ Armbänder jeglicher Art
 - lose Zahnspangen
 - feste Haarspangen/ Klammern

3. Befreiung vom Unterricht:
- bis zu 2 Wochen durch die Eltern möglich
 - bis zu 3 Monaten durch ein Attest vom Hausarzt möglich
 - wenn keine Bewertung möglich ist, ist ein Attest vom Fach-/ Amtsarzt nötig

4. Bewertungsgebiete:
- Leichtathletik: Sprint 50m, Weitsprung, Schlagball, Hochsprung, Ausdauer
 - Grundübungen: Klimmzug, Rumpfhieven, Hockwenden, Seil
 - Geräteturnen: Boden, Barren/ Balken, Reck, Gymnastik
 - Spiel: 2-Felderball, Volleyball/ Basketball

Stand: März 2020

Leistungsbewertung im Fach Sport

Ballwurf (m)

80 Gramm

200 Gramm ab Klasse 5

Note	Klasse 3		Klasse 4		Klasse 5		Klasse 6	
	m	w	m	w	m	w	m	w
1	25,0	18,0	33,0	24,0	33,0	24,0	35,0	27,0
2	20,0	14,0	27,0	20,0	27,0	20,0	30,0	22,0
3	15,0	11,0	21,0	16,0	21,0	16,0	22,5	17,0
4	12,0	9,0	15,0	10,0	10,0	10,0	17,0	11,0

1000 – m – Lauf (min/sec)

Note	Klasse 3		Klasse 4		Klasse 5		Klasse 6	
	m	w	m	w	m	w	m	w
1	4:20	4:46	4:09	4:34	4:06	4:29	3:54	4:22
2	4:45	5:05	4:35	5:00	4:25	4:55	4:10	4:45
3	5:25	5:56	5:12	5:44	5:02	5:32	4:50	5:22
4	6:20	7:00	6:09	6:45	5:50	6:20	5:31	6:12

Liegestütze (Anzahl)

Klasse 3 im Kniestand

klassische Ausführung ab Klasse 4

Note	Klasse 3		Klasse 4		Klasse 5		Klasse 6	
	m	w	m	w	m	w	m	w
1	35	30	40	35	26	18	31	20
2	30	24	35	29	18	12	22	14
3	20	17	25	20	11	7	13	9
4	13	10	15	12	5	3	6	3

Klimmzüge im Schrägliegehang (Anzahl)

Note	Klasse 3		Klasse 4		Klasse 5		Klasse 6	
	m	w	m	w	m	w	m	w
1	35	33	36	35	40	39	45	40
2	27	23	29	24	30	26	33	28
3	17	14	20	15	23	16	26	18
4	10	7	16	8	18	9	20	11

Rumpfbeugen Rückenlage (Anzahl)

Note	Klasse 3		Klasse 4		Klasse 5		Klasse 6	
	m	w	m	w	m	w	m	w
1	44	44	45	45	46	46	47	47
2	42	42	43	43	44	44	45	45
3	35	35	36	36	37	37	38	38
4	26	26	27	27	28	28	29	29

Wertetabellen Grundübungen

Seilspringen (Anzahl)

30 sec

60 sec ab Klasse 5

Note	Klasse 3		Klasse 4		Klasse 5		Klasse 6	
	m	w	m	w	m	w	m	w
1	40	45	45	50	95	100	100	110
2	35	40	40	45	80	85	85	90
3	30	35	35	40	60	65	65	70
4	20	25	25	30	40	45	45	50

Hockwende über die Langbank in 30sec

Jeder Versuch links/rechts zählt

Note	Klasse 3		Klasse 4		Klasse 5		Klasse 6	
	m	w	m	w	m	w	m	w
1	35	33	40	38	45	43	50	48
2	32	30	37	35	42	40	47	45
3	29	27	34	32	39	37	44	42
4	25	23	31	29	36	34	41	39

50-m-Lauf (sec)

Note	Klasse 3		Klasse 4		Klasse 5		Klasse 6	
	m	w	m	w	m	w	m	w
1	8,6	8,9	8,3	8,6	8,0	8,3	7,8	8,1
2	9,2	9,4	8,9	9,1	8,6	8,8	8,4	8,6
3	9,9	9,7	9,4	9,6	9,1	9,3	8,9	9,1
4	11,1	10,7	10,4	10,8	10,1	10,5	9,9	10,3

Weitsprung (m)

Note	Klasse 3		Klasse 4		Klasse 5		Klasse 6	
	m	w	m	w	m	w	m	w
1	2,96	2,79	3,20	3,00	3,33	3,17	3,60	3,30
2	2,77	2,60	3,00	2,75	3,10	2,96	3,30	3,10
3	2,58	2,30	2,75	2,50	2,90	2,76	3,07	2,88
4	2,32	2,00	2,45	2,20	2,60	2,40	2,74	2,50

Hochsprung (m)

Note	Klasse 3		Klasse 4		Klasse 5		Klasse 6	
	m	w	m	w	m	w	m	w
1	1,00	0,98	1,05	1,00	1,10	1,05	1,15	1,10
2	0,95	0,93	1,00	0,95	1,05	1,00	1,10	1,05
3	0,85	0,81	0,90	0,83	0,93	0,85	0,98	0,90
4	0,75	0,71	0,77	0,73	0,80	0,75	0,85	0,80