1. Volleyball

- Aufbau und Abmaße des Spielfeldes
- Positionen der Spieler
- Volleyballregeln
- Schiedsrichterentscheidungen / Schiedsrichterzeichen
- Volleyballtechniken und Fehleranalyse
- Turnierformen – Aufstellen von Spielplänen
- Demonstration

2. Gerätturnen

- Techniken der einzelnen Turnelemente (Pflichtelemente) ...
- ... und deren Fehleranalyse
- Bewertungsbestimmungen im Turnen (nur auf Abzüge für Fehlerarten beschränkt)
- Muskelbeanspruchung bei einzelnen Turnelementen
- Hilfestellung
- Demonstration

3. Leichtathletik

- Erläuterung der Technik leichtathletischer Disziplinen
  - Sprint (Tiefstart , Beschleunigungsphase)
  - Weitsprung (Schrittweitsprung)
  - Kugelstoß (aus der Seitstoßauslage)
  - Hochsprung (Schersprung)

- Schnelligkeitsentwicklung
  - Entwicklung der Reaktionsfähigkeit (durch Spielformen und unter wettkampfnahen Bedingungen)
  - speziell vorbereitende Übungen des Lauf –ABC
  - Steigerungslauf

- Fehleranalysen bei der jeweiligen leichtathletischen Disziplin
- Regelwerk der jeweiligen leichtathletischen Sportart
- Demonstration

4. Entwicklung konditioneller Fähigkeiten

- Übungen zur Entwicklung der Schnellkraft und der Kraftausdauer (Arm-, Rumpf- und Beinkraft) für z.B. das Gerätturnen

Sportpraxis:

A) Demonstration der folgenden Bodenelemente aus dem Gerätturnen:

- Rolle vorwärts
- Sprungrolle
- Rolle rückwärts
- Kopfstand aus dem Hockstand
- Standwaage
- Sprungkombination aus zwei verschiedenen Sprüngen eigener Wahl
- Handstützüberschlag seitwärts (Rad)
- Handstand
- Felgrolle – Rolle rückwärts durch den flüchtigen Handstand (Jungen)

Demonstration der folgenden Barrenelemente aus dem Gerätturnen:

- Kippaufschwung
- Rolle vorwärts aus dem Grätschsitz in den Grätschsitz
- Rolle vorwärts aus dem Schwung in den Grätschsitz
- Spreizwende
- Grätschwinkelstand
- Oberarmstand
- Kehre
- Wende

Demonstration der folgenden Balkenelemente aus dem Gerätturnen

- Stände: Standwaage, Halbspagat, Kniewaage
- Kombination aus Nachstellschritt und Sprung
- 2 verschiedene ½ Drehungen
- gymnastische Schrittkombinationen (Dreischrittgehen mit Armführung und Kreuzschritte)
- freies Hinsetzen
- Schwebesitz

B) Turnen einer Bodenübung mit dem Ausgangswert von 10 Punkten
Turnen einer Stufenbarrenübung mit dem Ausgangswert von 10 Punkten (Wahlweise auch Balkenübung mit gleichem Ausgangswert)
Turnen einer Reckübung mit dem Ausgangswert von 10,0 Punkten (Wahlweise auch Übung am Hochbarren mit gleichem Ausgangswert)

C) Demonstration der leichtathletischen Disziplinen

- Tiefstart
- Sprintvorbereitende Übungen (Lauf - ABC)
- Hochsprung / Schersprung
- Kugelstoß aus der Seitstoßauslage

D) Demonstration von Techniken des Volleyballspiels

- Oberes Zuspiel - „Pritschen“ mit und ohne Richtungswechsel
- Unteres Zuspiel - „Bagger“ mit und ohne Richtungswechsel
- Aufgabe von unten
- Angriffsschlag nach Zuspiel
- Annahme der gegnerischen Aufgabe im unteren Zuspiel und Zuspiel oder Pass zu den Positionen 2,3,4 am Netz