

- Schulsport sollte unter Beachtung der Witterungsbedingungen **möglichst im Freien** durchgeführt werden.
- Gruppenansammlungen vor der Sporthalle sind zu vermeiden. Zu Schülern*innen aus anderen Lerngruppen ist ein Mindestabstand von 1,5m einzuhalten! Um dies zu gewährleisten, werden den Lerngruppen **feste Wartebereiche auf dem Dammhof** zugewiesen (Tribünen, Bänke). Um den Kontakt in den Umkleidebereichen zu anderen Kohorten zu minimieren (Stichwort Handhygiene), erfolgt ein **zeitversetzter Einlass** von ca. fünf Minuten.
- **Beim Betreten der Sporthalle** sowie **in den Umkleidekabinen** ist eine **Mund-Nase-Bedeckung** zu tragen.
- **Vor und nach** dem Sportunterricht müssen die **Hände gewaschen** werden (mit Seife, 20-30 Sekunden).
- Die **Benutzung von** selbst mitgebrachten bzw. in den Umkleiden fest montierten **Fönen ist untersagt**.
- Bei einer Dreifachbelegung der Sporthalle ist auf ein versetztes Unterrichtsende zu achten.
- Um den Kontakt zu anderen Lerngruppen zu vermindern, ist das Betreten zusätzlicher Umkleidebereiche durch die Schüler*innen zu jeder Zeit untersagt.
- Nach jeder Doppelstunde Sportunterricht sind die Umkleidekabinen und Duschräume zu lüften – möglichst bei vollständig geöffneten Fenstern und Türen.
- Nach jeder Einheit ist die Sporthalle zu lüften. Dazu muss zusätzlich zu den Fenstern das Tor des kleinen Geräteraums neben dem Regieraum geöffnet werden, sodass die Lüftungsanlage ihre Wirkung erzielt.
- Wenn möglich sollte auch während des Unterrichts gelüftet werden.
- Der Kontakt mit häufig genutzten Flächen wie Türklinken oder Fahrstuhlknöpfen ist möglichst zu minimieren, z. B. nicht mit der vollen Hand bzw. den Fingern anfassen, ggf. Ellenbogen benutzen.
- Sportliche Betätigungen, die den physischen Kontakt zwischen Personen betonen oder erfordern, wie z. B. Ringen, Judo, Rugby, Paar- und Gruppentanz mit Kontakt, Partner- und Gruppenakrobatik, Wasserball und Rettungsschwimmübungen, bleiben weiterhin untersagt. Der Schwimmunterricht ist vollständig untersagt.
- Der Pausensport findet nicht statt. Die Zeit zwischen den Lerngruppenwechseln wird zum Lüften der Sportstätte verwendet.
- Außerunterrichtlicher Sport findet in Gruppen bis höchstens 30 Personen innerhalb der festgelegten Kohorten statt. Eine Kohorte kann mehrere Schuljahrgänge bei Ganztags- und Betreuungsangeboten umfassen. Das Abstandsgebot von 1,5m muss eingehalten werden.
- Besteht aufgrund eines erhöhten Inzidenzwertes (größer als 50 je 100.000 Einwohner) die Verpflichtung zum Tragen einer Mund-Nase-Bedeckung auch während des Unterrichts, so sollte der Sportunterricht durch Sporttheorieunterricht ersetzt werden.
- Besteht aufgrund eines erhöhten Inzidenzwertes (größer als 50 je 100.000 Einwohner) die Verpflichtung zum Tragen einer Mund-Nase-Bedeckung auch während des Unterrichts, so kann im praktischen Sportunterricht davon abgesehen werden, wenn neben dem Abstandsgebot ebenso die sportartspezifischen Hinweise eingehalten werden:

Sportartspezifische Hinweise:

Entscheidungs- und Bewegungsfelder	Einschränkungen	Beispiele für Sportarten und Bewegungsformen			
		ohne weitere Einschränkungen möglich	mit geringen Einschränkungen möglich	mit starken Einschränkungen möglich	nicht möglich
Rückschlagspiele	<ul style="list-style-type: none"> - nur Einzel und ohne Seitenwechsel - Abstand der Spielfelder: 2 Meter 		Tischtennis, Badminton, Tennis draußen	Volleyball, Faustball (nur 1:1)	
Zielschuss- und Endzonenspiele, Kleine Spiele	<ul style="list-style-type: none"> - nur Übungsformen mit 2 Meter Abstand - Spielformen nur bei klarer räumlicher Trennung (Zonenspiel) - ggf. Beschränkung auf Spielformen, bei denen der Ball nicht in die Hand genommen wird - Fangspiele mit verlängertem Arm durch Poolnudel möglich - Vermeidung von Zweikämpfen 		Brennball	Fußball, Handball, Basketball, Hockey, Ultimate Frisbee (nur Technik)	Rugby, American Football
gymnastisches und tänzerisches Bewegen	<ul style="list-style-type: none"> - nur Solotänze oder Formationstänze - Bewegungszonen markieren 	Step Aerobic	Seilspringen, Rhythmische Sportgymnastik		Paar- und Gruppentänze
Laufen - Springen - Werfen	<ul style="list-style-type: none"> - vorrangig draußen - Wartelinien markieren - Bahnlauf: Abstand beim Überholen, freie Bahn, Wartezeiten beim Sprint - Gerätereinigung 	ausdauerndes Laufen, Orientierungslauf auf dem Schulgelände	Sprint, Hürdenlauf, Weitsprung, Hochsprung, Speerwurf, Kugelstoßen, Diskuswurf, Schleuderball	Staffelläufe, Stabhochsprung	

Entscheidungs- und Bewegungsfelder	Einschränkungen	Beispiele für Sportarten und Bewegungsformen			
		ohne weitere Einschränkungen möglich	mit geringen Einschränkungen möglich	mit starken Einschränkungen möglich	nicht möglich
Kämpfen	<ul style="list-style-type: none"> - kein Körperkontakt - nur Formen oder Choreographien mit markierten Bewegungszonen 		traditionelles Karate (nur Einzelübungen oder Kata)		Judo, Ringen
Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen	<ul style="list-style-type: none"> - z.Zt. in Bearbeitung, in Kürze Veröffentlichung im Rahmen der FAQ 				
Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten	<ul style="list-style-type: none"> - Roll- und Fahrtwege markieren - Abstandswahrung und ausreichend Platz zur Verfügung stellen - keine Mannschaftsboote - keine Spielformen 	Radfahren	Rollsport, Kanu, Rudern (nur Skiff)	Inlinenhockey (nur Technik)	
Turnen und Bewegungskünste	<ul style="list-style-type: none"> - Übungen ohne Hilfestellung - Übungen ohne Partnerin/Partner 	Haltungsübungen, Yoga	Gerätearrangements, Jonglieren	Geräteturnen	Partner- und Gruppenakrobatik
bewegungsfeldübergreifend; Fitness	<ul style="list-style-type: none"> - markierte Bewegungszonen und Stationen 	Workouts, Zirkeltraining ohne Geräte	Zirkeltraining mit Geräten		