

## Laufen, Springen, Werfen

### A. Laufen

- Die Schülerinnen und Schüler können schnell, rhythmisch, über Hindernisse, lang und sich orientierend laufen. Sie kennen die leistungsbestimmenden Merkmale und wissen, wie sie ihre Laufleistungen verbessern können.  
*Schnell Laufen*

BS.1.A.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
1d	» können aus verschiedenen Positionen schnell starten und eine kurze Strecke maximal schnell laufen.
2	1e » können wichtige Merkmale der Schnelllauftechnik nennen und anwenden. 1g » können wichtige Merkmale der Schnelllauftechnik anwenden und reflektieren. 1g » können auf den Fussballen schnell über tiefe Hindernisse laufen. 2f » können auf den Fussballen schnell (über tiefe Hindernisse) laufen.

### Lange Laufen

BS.1.A.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
2d	» können nach einer intensiven Laufbelastung beschreiben, wie sich Anstrengung und Erholung im Körper anfühlen.
2	2e » können während einer längeren Laufbelastung die Laufgeschwindigkeit anpassen. 2f » können ihr Alter in Minuten laufen und wissen, dass regelmässiges Trainieren für die Leistungssteigerung entscheidend ist.

### Sich-Orientieren

BS.1.A.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
2	3e » können sich beim Laufen auf dem Schulgelände mit einem Plan orientieren. 3f » können sich beim Laufen in der Schulgemeinde mit einem Plan orientieren.

### B. Springen

- Die Schülerinnen und Schüler können vielseitig weit und hoch springen. Sie kennen die leistungsbestimmenden Merkmale und können ihre Leistung realistisch einschätzen.  
*Rhythmisch Springen*

BS.1.B.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
1h	» können seilspringen.
2	1i » können verschiedene Tricks mit dem Seil springen (z.B. Kreuzen, Partnerformen). 2e » können sich in tiefen Gewässern aufhalten und die Meerestiere beobachten. 2e » können sich schnell in neue Themen einarbeiten. 2e » können beschreiben, wie sich Ameisenbären bei der Nahrungssuche verhalten. 2e » haben ihre Agenda und diejenige des Informatikers im Griff.

### Weit Springen

BS.1.B.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
2d	» können mit Mehrfachsprüngen eine Strecke springen.
2	2e » können wichtige Merkmale der Weitsprungtechnik (Schrittsprung) nennen und mit dem rechten und linken Bein ab- und in die Weite springen. 2f » können die Anlaufgeschwindigkeit in einen weiten Sprung umsetzen.

### Hoch Springen

BS.1.B.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
2	3d » können mit aufrechtem Oberkörper und deutlichem Schwungbeineinsatz mit dem rechten und linken Bein in die Höhe springen. 3e » können wichtige Merkmale des Springens in die Höhe nennen, mit dem rechten und linken Bein abspringen und in einer Hochsprungtechnik in die Höhe springen (z.B. Schersprung). 3f » können den Steigerungslauf in einen hohen Sprung umsetzen.

### C. Werfen

- Die Schülerinnen und Schüler können Gegenstände weit werfen, stossen, schleudern und kennen die leistungsbestimmenden Merkmale.  
*Werfen*

BS.1.C.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
2	1d » können wichtige Merkmale der Wurftechnik mit 3-Schrittanlauf nennen und anwenden. 1e » können einen Schleudwurf aus dem Stand ausführen (z.B. zusammengeknottes Seil).

### Stossen

BS.1.C.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
2a	» können einen Gegenstand mit einer Ganzkörperstreckung weit stossen (z.B. Medizinball).

## Spielen

### A. Bewegungsspiele

- Die Schülerinnen und Schüler können Spiele spielen, weiterentwickeln und erfinden, indem sie gemeinsam Vereinbarungen treffen und einhalten.  
*Spielen, Weiterentwickeln, Erfinden*

BS.4.A.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
d	» können sich während des Spiels in unterschiedliche Rollen versetzen und entsprechend handeln (z.B. Wechsel zwischen Ballbesitzer und Ballroberer).
2	e » können Spiele unter den Aspekten Regeln, Spielfeld, Spielobjekt, Team, Rollen verändern und selbstständig spielen... f » können faires Verhalten und Regelübertretungen bei sich und anderen erkennen und signalisieren.

### B. Sportspiele

- Die Schülerinnen und Schüler können technische und taktische Handlungsmuster in verschiedenen Sportspielen anwenden. Sie kennen die Regeln, können selbstständig und fair spielen und Emotionen reflektieren.  
*Annehmen und Abspielen*

BS.4.B.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
1d	» können in Spielsituationen (z.B. Schnappball, Schnurball) in kleinen Gruppen den Ball oder das Spielobjekt im Spiel halten (z.B. zuspülen und annehmen).
2	1e » können in kleinen Teamspielen den Ball oder das Spielobjekt annehmen und abspielen (z.B. Linienball, Wandball, Königsball, GOBAL). 1f » können in vereinfachten Sportspielen (z.B. bzgl. Regeln, Team- und Feldgrösse) den Ball oder das Spielobjekt annehmen und abspielen.

### Ball/Spielobjekt führen

BS.4.B.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
2c	» können den Ball oder das Spielobjekt nebeneinander führen (z.B. mehrere Spieler führen den Ball im gleichen Feld).
2	2d » können den Ball oder das Spielobjekt in kleinen Spielen führen.

### Ziel treffen

BS.4.B.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
3c	» können aus dem Lauf ein Ziel treffen.
2	3d » können im Spiel ein Ziel treffen.

### Taktik

BS.4.B.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
4b	» können sich anbieten und Mitspielende sinnvoll anspielen (z.B. Schnappball).
2	4c » können den Weg des Balls oder des Spielobjekts und den freien Raum erkennen (z.B. freilaufen, anbieten, in den freien Raum spielen). 4d » können sich in der Abwehr richtig positionieren (z.B. Personendeckung) und den freien Raum verteidigen.

### Regeln

BS.4.B.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
5d	» können Regeln beim Spielen in kleinen Gruppen umsetzen.
2	5e » können Mit- und Gegenspieler respektieren und zeitweise ohne Schiedsrichter spielen.

### Emotionen

BS.4.B.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
2	6d » können Emotionen unter Anleitung reflektieren (z.B. Teambildung). 6e » können Emotionen kontrollieren (z.B. Schiedsrichterentscheide akzeptieren).

### C. Kampfspiele

- Die Schülerinnen und Schüler können gewandt und mit Strategie fair kämpfen.  
*Kämpfen*

BS.4.C.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
1a	» können das Gegenüber gezielt aus dem Gleichgewicht bringen.
2	1b » können Bewegungen des Gegenübers in Kampfspielen wahrnehmen und darauf reagieren. 1c » können rund und rückwärts abrollen, um Verletzungen zu vermeiden.

### Regeln

BS.4.C.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
2d	» können Rituale und Regeln in Kampfspielen nennen und einhalten.
2	2e » können das Gegenüber beim Kampfspiel respektieren (z.B. tue nie jemandem weh). 2f » können gefährliche Aktionen nennen und verzichten auf deren Anwendung (z.B. Hebelgriffe-Würgen).

## Bewegen an Geräten

### A. Grundbewegungen an Geräten

- Die Schülerinnen und Schüler können Grundbewegungen wie Balancieren, Rollen-Drehen, Schaukeln-Schwingen, Springen, Stützen und Klettern verantwortungsbewusst ausführen. Sie kennen Qualitätsmerkmale und können einander helfen und sichern.  
*Balancieren*

BS.2.A.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
1d	» können auf labilen Geräten balancieren (z.B. Stelzen, Wippe, Balancebrett, Pedalo).
2	1e » können auf Geräten unter erschwerten Bedingungen balancieren (z.B. schmaler, labiler, höher, mit Zusatzaufgabe). 1f » können eine Bewegungsfolge zum Balancieren ausführen.

### Rollen und Drehen

BS.2.A.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
2d	» können an verschiedenen Geräten rollen und drehen (vorwärts, rückwärts, seitwärts).
2	2e » können Roll- und Drehbewegungen ausführen (z.B. Rad, Drehen an den Ringen, Felgaufschwung). 2f » können eine Bewegungsfolge zum Rollen-Drehen ausführen.

### Schaukeln und Schwingen

BS.2.A.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
3d	» können rhythmisch an den Ringen schaukeln.
2	3e » können das Schaukeln und Schwingen mit Elementen ergänzen (z.B. halbe Drehung an den Ringen, Grätschitz am Barren).

### Springen, Stützen und Klettern

BS.2.A.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
4e	» können verschiedene Hindernisse in einer Folge stützend und kletternd bewältigen (z.B. Barren, Bock, Sprossenwand, Kasten).
2	4f » können kraftvoll vom Sprunggerät abspringen, im Flug Bewegungen ausführen (z.B. Strecksprung, Grätsche) und kontrolliert landen. 4g » können eine Folge von Hindernissen ökonomisch überwinden.

### Wagnis und Verantwortung

BS.2.A.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
2	5d » können sich in Wagnissituationen realistisch einschätzen. 5e » können in Wagnissituationen verantwortungsbewusst handeln.

### Helfen, Sichern und Kooperieren

BS.2.A.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
6d	» können Geräte benennen, korrekt transportieren und nach Plan aufbauen.
2	6e » können sich bei Bewegungsaufgaben helfen und sichern (z.B. Handstand, Partner- und Gruppenkrobatik). 6f » können Hilfsgriffe und Sicherheitsmassnahmen situationsgerecht anwenden.

### B. Beweglichkeit, Kraft und Körperspannung

- Die Schülerinnen und Schüler können Körperspannung aufbauen, ihren Körper stützen und die Gelenke in funktionellem Umfang bewegen. Sie wissen, wie sie Beweglichkeit und Kraft trainieren können.  
*Beweglichkeit und Kraft*

BS.2.B.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
1c	» können den gespannten Körper auf den Händen stützen (z.B. Handstand mit Hilfe).
2	1d » können unter Anleitung Beweglichkeit und Kraft erhalten und steigern.

### Körperspannung

BS.2.B.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
2b	» können den Körper in statischen I-Posen anspannen (z.B. Brett am Boden).
2	2c » können die Kernposen (C+, C-, I) in Bewegung gezielt anwenden (z.B. beim Schaukeln an den Ringen, Strecksprung).

## Gleiten, Rollen, Fahren

- Die Schülerinnen und Schüler können verantwortungsbewusst auf verschiedenen Unterlagen gleiten, rollen und fahren.  
*Rollen und Fahren*

BS.5.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
2	1d » können sicher mit dem Fahrrad auf der Strasse fahren (z.B. einhändig, mit kontrolliertem Tempo, Blick zurück).

### Gleiten

BS.5.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
2d	» können sich auf gleitenden Geräten fortbewegen (z.B. Snowboard, Ski, Schlittschuhe).
2	2e » können Kernbewegungen (Drehen, Beugen/Strecken, Kippen/Knicken) auf gleitenden Geräten ausführen.

### Sicherheit und Verantwortung

BS.5.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
3d	» können Gefahrensituationen erkennen (z.B. Kuppen, Kreuzungen, andere Personen).
2	3e » können ihr Leistungsvermögen realistisch einschätzen und kennen die Bedeutung der Schutzausrüstung. 3f » können Richtlinien zur Sicherheit benennen und beachten (z.B. Verkehrsregeln, FIS- und SKUS-Regeln). 3h » können Richtlinien zur Sicherheit benennen und beachten (z.B. Verkehrsregeln und FIS-Regeln). 3h » können Gefahrensituationen beurteilen und angepasst handeln.

## Darstellen und Tanzen

### A. Körperwahrnehmung

- Die Schülerinnen und Schüler können ihren Körper wahrnehmen, gezielt steuern und sich in der Bewegungsausführung korrigieren.  
*Körperwahrnehmung*

BS.3.A.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
d	» können Körperteile gezielt steuern.
2	e » können Bewegungsanweisungen verstehen und umsetzen (z.B. Korrekturen umsetzen). f » können Körperteile isoliert bewegen (z.B. Schultern, Kopf, Hüfte). g » können auf die Qualität der Bewegung und auf die Körperhaltung achten (Wie stehe ich? Wie fühlt sich die Bewegung an?).

### B. Darstellen und Gestalten

- Die Schülerinnen und Schüler können sich mit dem Körper und mit Materialien ausdrücken, eine Bewegungsfolge choreografieren und präsentieren.  
*Darstellen*

BS.3.B.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
1d	» können Gefühle darstellen und dazu eigene Bewegungen finden.
2	1e » können Bewegungen verbinden und ausdrucksvoll gestalten. 1f » können eine Bewegungsfolge nach den Kriterien Raum, Zeit und Energie variieren und gestalten.

### Bewegungskunststücke

BS.3.B.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
2d	» können Bewegungsformen mit verschiedenen Materialien ausführen (z.B. Seil, Reif, Zeitung).
2	2e » können Bewegungskunststücke mit Material präsentieren (z.B. mit Ball, Diabolo, Band). 2f » können eine Folge von Bewegungskunststücken ausführen (mit drei Ballen jonglieren).

### C. Tanzen

- Die Schülerinnen und Schüler können Bewegungsmuster erkennen, Bewegungsfolgen und Tänze zu Musik rhythmisch gestalten und wiedergeben. Sie gehen respektvoll miteinander um.  
*Rhythmisch Bewegen*

BS.3.C.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
2	1d » können sich zu akzentuierter Musik im Rhythmus bewegen (z.B. gehen, laufen, hüpfen).

### Tanzen

BS.3.C.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
2d	» können tanzspezifische Bewegungen (z.B. drehen, springen) unter Einbezug der Raumwege ausführen (z.B. vorwärts, rückwärts, diagonal, Platzwechsel).
2	2e » können tanzspezifische Bewegungsmuster zu Bewegungsfolgen verbinden und tanzen (z.B. Volkstanz). 2f » können Bewegungsmuster aus verschiedenen Tanzstilen erkennen und tanzen (z.B. Streetdance, Rock'n'Roll, Standardtänze).

### Respektvoller Umgang

BS.3.C.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
2	3d » können dem Bewegungsausdruck von anderen respektvoll begegnen.

## Bewegen im Wasser

### A. Schwimmen

- Die Schülerinnen und Schüler können sicher schwimmen. Sie kennen technische Merkmale verschiedener Schwimmtechniken und wenden sie an.  
*Schwimmen*

BS.6.A.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
c	» können sich eine Minute an Ort über Wasser halten (Wassersicherheitscheck WSC).
2	d » können in frei gewählter Technik 50m schwimmen (Wassersicherheitscheck WSC). e » können die Kernbewegungen (Körperbewegung, Armzug, Beinschlag, Atmung) beim Rücken- und Brustcrawl anwenden. f » können die Kernbewegungen beim Brustgleichschlag anwenden. g » können wichtige Merkmale je einer Wechselschlag- und Gleichschlagtechnik nennen und auf einer Strecke von 50m anwenden.

### B. Ins Wasser springen und Tauchen

- Die Schülerinnen und Schüler können fuss- und kopfwärts ins Wasser springen und tauchen.  
*Ins Wasser springen und Tauchen*

BS.6.B.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
c	» können ins tiefe Wasser springen und vollständig untertauchen.
2	d » können unter Wasser die Augen offen halten und Gegenstände im brusttiefen Wasser ertauschen. e » können ins tiefe Wasser rollen (Wassersicherheitscheck WSC). f » können eine kurze Strecke mit wenigen Zügen tauchen.

### C. Sicherheit im Wasser

- Die Schülerinnen und Schüler können eine Situation im, am und auf dem Wasser bezüglich Sicherheit einschätzen und in Gefahrensituationen verantwortungsbewusst handeln.  
*Sicherheit*

BS.6.C.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
2	1d » können sich in Gefahrensituationen realistisch einschätzen und diese vermeiden. 1e » können die Bade- und Tauchregeln einhalten (z.B. tauche nie alleine). 1f » können in Gefahrensituationen verantwortungsbewusst handeln.

### Alarmieren und Retten

BS.6.C.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
2	2b » erkennen, wenn eine Person in einer Notlage ist und können Alarm auslösen.