



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG



# Bewegung und Sport

**Lehrplan** **21** |

# Elemente des Kompetenzaufbaus

**Kompetenzbereich** BS.1  
C

Laufen, Springen, Werfen  
Werfen

**Handlungs-/Themenaspekt**

| <b>Kompetenz</b>          |  | 1. Die Schülerinnen und Schüler können Gegenstände weit werfen, stossen, schleudern und kennen die leistungsbestimmenden Merkmale. | Querverweis | <b>Querverweis</b>    |
|---------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------|
|                           |  | Werfen<br>Die Schülerinnen und Schüler ...                                                                                         |             |                       |
| Auftrag 1. Zyklus         |  | BS.1.C.1                                                                                                                           |             |                       |
|                           |  | <b>1</b>                                                                                                                           |             | <b>Kompetenzstufe</b> |
|                           |  | 1a » können Gegenstände in die Weite werfen.                                                                                       |             |                       |
|                           |  | 1b » können Gegenstände mit der rechten und der linken Hand in die Weite werfen [Standwurf].                                       |             | <b>Grundanspruch</b>  |
| Auftrag 2. Zyklus         |  | <b>2</b>                                                                                                                           |             |                       |
|                           |  | 1c » können wichtige Merkmale der Wurftechnik mit 3-Schrittanlauf nennen und anwenden.                                             |             |                       |
| Auftrag 3. Zyklus         |  | <b>3</b>                                                                                                                           |             |                       |
|                           |  | 1d » können einen Schleuderwurf aus dem Stand ausführen (z.B. zusammengeknötetes Seil).                                            |             |                       |
|                           |  | 1e » können wichtige Merkmale der Wurftechnik mit 5-Schrittanlauf nennen und anwenden (z.B. Ball, Speer).                          |             |                       |
| <b>Orientierungspunkt</b> |  | <b>3</b>                                                                                                                           |             |                       |
|                           |  | 1f » können einen Gegenstand aus einer Drehung schleudern (z.B. Velopneu).                                                         |             |                       |
|                           |  | 1g » können wichtige Merkmale des Werfens und Schleuderns bei Mitschülerinnen und Mitschülern beobachten und rückmelden.           |             |                       |
|                           |  | 1h » können wichtige Merkmale des Speerwerfens oder des Drehwerfens nennen und anwenden.                                           |             |                       |

Weitere Informationen zu den Elementen des Kompetenzaufbaus sind im Kapitel *Überblick* zu finden.

## Impressum

Herausgeber:

Erziehungsdirektion des Kantons Freiburg

Zu diesem Dokument:

Lehrplan für den deutschsprachigen obligatorischen Unterricht

Titelbild:

Mendel Perkins/iStock/Thinkstock

Copyright:

Alle Rechte liegen bei der Erziehungsdirektion des Kantons Freiburg

Internet:

fr.lehrplan.ch

## Inhalt

---

|      |                                         |    |
|------|-----------------------------------------|----|
| BS.1 | Laufen, Springen, Werfen                | 2  |
| A    | Laufen                                  | 2  |
| B    | Springen                                | 3  |
| C    | Werfen                                  | 4  |
| BS.2 | Bewegen an Geräten                      | 5  |
| A    | Grundbewegungen an Geräten              | 5  |
| B    | Beweglichkeit, Kraft und Körperspannung | 7  |
| BS.3 | Darstellen und Tanzen                   | 8  |
| A    | Körperwahrnehmung                       | 8  |
| B    | Darstellen und Gestalten                | 9  |
| C    | Tanzen                                  | 10 |
| BS.4 | Spielen                                 | 11 |
| A    | Bewegungsspiele                         | 11 |
| B    | Sportspiele                             | 12 |
| C    | Kampfspiele                             | 14 |
| BS.5 | Gleiten, Rollen, Fahren                 | 15 |
| BS.6 | Bewegen im Wasser                       | 16 |
| A    | Schwimmen                               | 16 |
| B    | Ins Wasser springen und Tauchen         | 17 |
| C    | Sicherheit im Wasser                    | 18 |

## BS.1 A | Laufen, Springen, Werfen Laufen

- 1. 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.**

Querverweise  
EZ - Räumliche Orientierung [4]  
BNE - Gesundheit  
EZ - Körper, Gesundheit und Motorik [1]

### *Schnell Laufen*

BS.1.A.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

|   |    |                                                                                                      |  |
|---|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1 | 1a | » können schnell laufen (z.B. Fangspiele, auf ein Signal weglaufen).                                 |  |
|   | 1b | » können auf den Fussballen schnell laufen.                                                          |  |
|   | 1c | » können aus verschiedenen Positionen schnell starten und eine kurze Strecke maximal schnell laufen. |  |
| 2 | 1d | » können wichtige Merkmale der Schnelllauftechnik nennen und anwenden.                               |  |
|   | 1e | » können auf den Fussballen schnell über tiefe Hindernisse laufen.                                   |  |

### *Lange Laufen*

BS.1.A.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

|   |    |                                                                                                                              |  |
|---|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1 | 2a | » können die eigene Anstrengung und Erholung wahrnehmen.                                                                     |  |
|   | 2b | » können nach kurzen Erholungspausen erneut intensiv laufen.                                                                 |  |
|   | 2c | » können nach einer intensiven Laufbelastung beschreiben, wie sich Anstrengung und Erholung im Körper anfühlen.              |  |
| 2 | 2d | » können während einer längeren Laufbelastung die Laufgeschwindigkeit anpassen.                                              |  |
|   | 2e | » 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 ...

|   |    |                                                                                                             |           |
|---|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1 | 3a | » können sich in der Sporthalle und auf dem Pausenplatz selbstständig zurechtfinden.                        |           |
|   | 3b | » können sich auf dem Schulgelände im Laufen orientieren.                                                   |           |
|   | 3c | » können sich beim Laufen mit Orientierungshilfen zurechtfinden (z.B. Foto-OL, Schatzsuche, Schnitzeljagd). | NMG.8.5.c |
| 2 | 3d | » können sich beim Laufen auf dem Schulgelände mit einem Plan orientieren.                                  |           |
|   | 3e | » können sich beim Laufen in der Schulgemeinde mit einem Plan orientieren.                                  | NMG.8.5.h |

# BS.1 B Laufen, Springen, Werfen Springen

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

Querverweise  
EZ - Körper, Gesundheit und Motorik (1)

## *Rhythmisch Springen*

BS.1.B.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

1

- 1a » können rhythmisch hüpfen (z.B. Galopp, Einbeinhüpfen, Hampelmann).
- 1b » können verschiedene Hüpf- und Sprungformen mit Material springen (z.B. Gummitwist, Reifen).
- 1c » können seilspringen.

2

- 1d » können verschiedene Tricks mit dem Seil springen (z.B. Kreuzen, Partnerformen).

## *Weit Springen*

BS.1.B.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

1

- 2a » können einbeinig und beidbeinig in die Weite springen.
- 2b » können mit Anlauf mit dem rechten und linken Bein abspringen (z.B. über einen Graben).

2

- 2c » können mit Mehrfachsprüngen eine Strecke springen.
- 2d » können wichtige Merkmale der Weitsprungtechnik (Schrittsprung) nennen und mit dem rechten und linken Bein ab- und in die Weite springen.

- 2e » können die Anlaufgeschwindigkeit in einen weiten Sprung umsetzen.

## *Hoch Springen*

BS.1.B.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

1

- 3a » können einbeinig und beidbeinig in die Höhe springen.
- 3b » können mit Anlauf mit dem rechten und linken Bein über tiefe Hindernisse springen.

2

- 3c » können mit aufrechtem Oberkörper und deutlichem Schwungbeineinsatz mit dem rechten und linken Bein in die Höhe springen.
- 3d » 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).

- 3e » können den Steigerungslauf in einen hohen Sprung umsetzen.

# BS.1

## Laufen, Springen, Werfen

### C Werfen

|                                                                                                                                    |                                                                                              |              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1. Die Schülerinnen und Schüler können Gegenstände weit werfen, stossen, schleudern und kennen die leistungsbestimmenden Merkmale. |                                                                                              | Querverweise |
| <i>Werfen</i><br>BS.1.C.1 Die Schülerinnen und Schüler ...                                                                         |                                                                                              |              |
| 1                                                                                                                                  | 1a » können Gegenstände in die Weite werfen.                                                 |              |
|                                                                                                                                    | 1b » können Gegenstände mit der rechten und der linken Hand in die Weite werfen (Standwurf). |              |
| 2                                                                                                                                  | 1c » können wichtige Merkmale der Wurftechnik mit 3-Schrittanlauf nennen und anwenden.       |              |
|                                                                                                                                    | 1d » können einen Schleuderwurf aus dem Stand ausführen (z.B. zusammengeknötetes Seil).      |              |
| <i>Stossen</i><br>BS.1.C.1 Die Schülerinnen und Schüler ...                                                                        |                                                                                              |              |
|                                                                                                                                    | 2a » können einen Gegenstand mit einer Ganzkörperstreckung weit stossen (z.B. Medizinball).  |              |

BS.2

A

Bewegen an Geräten

Grundbewegungen an Geräten

1. 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.

Querverweise  
EZ - Lernen und Reflexion [7]  
BNE - Gesundheit  
EZ - Körper, Gesundheit und Motorik [1]

*Balancieren*

BS.2.A.1

Die Schülerinnen und Schüler ...

1

- 1a » können auf einer schmalen Unterlage balancieren (z.B. über Langbank gehen).

- 1b » können auf einer schmalen Unterlage auf verschiedene Arten balancieren (z.B. rückwärts, seitwärts, mit Drehung).

- 1c » können auf labilen Geräten balancieren (z.B. Stelzen, Wippe, Balancebrett, Pedalo).

2

- 1d » können auf Geräten unter erschwerten Bedingungen balancieren (z.B. schmaler, labiler, höher, mit Zusatzaufgabe).

- 1e » können eine Bewegungsfolge zum Balancieren ausführen.

*Rollen und Drehen*

BS.2.A.1

Die Schülerinnen und Schüler ...

1

- 2a » können auf einer schiefen Ebene rollen und drehen.

- 2b » können eine Rolle vorwärts ausführen.

- 2c » können an verschiedenen Geräten rollen und drehen (vorwärts, rückwärts, seitwärts).

2

- 2d » können Roll- und Drehbewegungen ausführen (z.B. Rad, Drehen an den Ringen, Felgaufschwung).

- 2e » können eine Bewegungsfolge zum Rollen-Drehen ausführen.

*Schaukeln und Schwingen*

BS.2.A.1

Die Schülerinnen und Schüler ...

1

- 3a » können an und auf verschiedenen Geräten schaukeln.

- 3b » können im Schaukeln und Schwingen den Umkehrpunkt wahrnehmen (z.B. Schaukeln an den Ringen).

- 3c » können rhythmisch an den Ringen schaukeln.

2

- 3d » können das Schaukeln und Schwingen mit Elementen ergänzen (z.B. halbe Drehung an den Ringen, Grätschsitze am Barren).

*Springen, Stützen und Klettern*

BS.2.A.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

|   |    |                                                                                                                                     |  |
|---|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1 | 4a | » können sich stützend und hangelnd an Geräten bewegen.                                                                             |  |
|   | 4b | » können kontrolliert niederspringen.                                                                                               |  |
|   | 4c | » können beidbeinig vom Sprunggerät (z.B. Reutherbrett, Minitrampolin) abspringen und kontrolliert landen.                          |  |
|   | 4d | » können verschiedene Hindernisse in einer Folge stützend und kletternd bewältigen (z.B. Barren, Bock, Sprossenwand, Kasten).       |  |
| 2 | 4e | » können kraftvoll vom Sprunggerät abspringen, im Flug Bewegungen ausführen (z.B. Streck sprung, Grätsche) und kontrolliert landen. |  |
|   | 4f | » können eine Folge von Hindernissen ökonomisch überwinden.                                                                         |  |

*Wagnis und Verantwortung*

BS.2.A.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

|   |    |                                                                                    |  |
|---|----|------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1 | 5a | » können Wagnissituationen wahrnehmen und Emotionen benennen (z.B. Freude, Angst). |  |
|   | 5b | » können Wagnissituationen unter Anleitung reflektieren (z.B. Risiko einschätzen). |  |
| 2 | 5c | » können sich in Wagnissituationen realistisch einschätzen.                        |  |
|   | 5d | » können in Wagnissituationen verantwortungsbewusst handeln.                       |  |

*Helfen, Sichern und Kooperieren*

BS.2.A.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

|   |    |                                                                                                         |  |
|---|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1 | 6a | » können einander führen (z.B. mit taktilen, akustischen, visuellen Signalen).                          |  |
|   | 6b | » können einander korrekt und sicher tragen.                                                            |  |
|   | 6c | » können Geräte benennen, korrekt transportieren und nach Plan aufbauen.                                |  |
| 2 | 6d | » können sich bei Bewegungsaufgaben helfen und sichern (z.B. Handstand, Partner- und Gruppenakrobatik). |  |
|   | 6e | » können Hilfsgriffe und Sicherheitsmassnahmen situationsgerecht anwenden.                              |  |



**BS.2**  
**B** | **Bewegen an Geräten**  
**Beweglichkeit, Kraft und Körperspannung**

|                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                             |                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| <b>1. 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.</b> |                                                                                                                             | Querverweise<br>EZ - Wahrnehmung (2) |
| <i>Beweglichkeit und Kraft</i><br>BS.2.B.1 Die Schülerinnen und Schüler ...                                                                                                                                 |                                                                                                                             |                                      |
| <b>1</b>                                                                                                                                                                                                    | 1a » können den Bewegungsumfang der Gelenke wahrnehmen.                                                                     |                                      |
|                                                                                                                                                                                                             | 1b » können den Bewegungsumfang der Gelenke ausnützen sowie den Körper stützen (z.B. im Liegestütz vorlings und rücklings). |                                      |
|                                                                                                                                                                                                             | 1c » können den gespannten Körper auf den Händen stützen (z.B. Handstand mit Hilfe).                                        |                                      |
| <b>2</b>                                                                                                                                                                                                    | 1d » können unter Anleitung Beweglichkeit und Kraft erhalten und steigern.                                                  |                                      |
| <i>Körperspannung</i><br>BS.2.B.1 Die Schülerinnen und Schüler ...                                                                                                                                          |                                                                                                                             |                                      |
| <b>1</b>                                                                                                                                                                                                    | 2a » können den Körper als schlaff und gespannt wahrnehmen (z.B. Marionette).                                               |                                      |
|                                                                                                                                                                                                             | 2b » können den Körper in statischen I-Posen anspannen (z.B. Brett am Boden).                                               |                                      |
| <b>2</b>                                                                                                                                                                                                    | 2c » können die Kernposen (C+, C-, I) in Bewegung gezielt anwenden (z.B. beim Schaukeln an den Ringen, Strecksprung).       |                                      |

## BS.3

## A

## Darstellen und Tanzen

## Körperwahrnehmung

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

Querverweise  
EZ - Wahrnehmung (2)  
EZ - Räumliche Orientierung (4)

## Körperwahrnehmung

BS.3.A.1

Die Schülerinnen und Schüler ...

|   |   |                                                                                                                                                         |            |
|---|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 1 | a | » können die Umwelt und sich mit verschiedenen Sinnen wahrnehmen (z.B. taktil, kinästhetisch, vestibulär) sowie Körperteile unterscheiden und benennen. | MU.3.A.1.a |
|   | b | » können die Stellung des Körpers im Raum wahrnehmen (z.B. Aufstellung auf einer Linie, im Kreis, in versetzten Reihen).                                | MU.3.A.1.c |
| 2 | c | » können Körperteile gezielt steuern.                                                                                                                   |            |
|   | d | » können Bewegungsanweisungen verstehen und umsetzen (z.B. Korrekturen umsetzen).                                                                       |            |
|   | e | » können Körperteile isoliert bewegen (z.B. Schultern, Kopf, Hüfte).                                                                                    |            |
|   | f | » können auf die Qualität der Bewegung und auf die Körperhaltung achten (Wie stehe ich? Wie fühlt sich die Bewegung an?).                               |            |

BS.3

B

Darstellen und Tanzen

Darstellen und Gestalten

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

Querverweise  
EZ - Sprache und Kommunikation (8)  
EZ - Fantasie und Kreativität (6)  
MU.3.B.1

*Darstellen*

BS.3.B.1

Die Schülerinnen und Schüler ...

1

- 1a » können sich zu Liedern, Versen und Bildern bewegen und deren Inhalte improvisierend darstellen (z.B. Sing- und Bewegungsspiele).

- 1b » können Bewegungen imitieren und sich in verschiedenen Rollen erleben (z.B. Pantomime).

- 1c » können Gefühle darstellen und dazu eigene Bewegungen finden.

2

- 1d » können Bewegungen verbinden und ausdrucksvoll gestalten.

- 1e » können eine Bewegungsfolge nach den Kriterien Raum, Zeit und Energie variieren und gestalten.

*Bewegungskunststücke*

BS.3.B.1

Die Schülerinnen und Schüler ...

1

- 2a » können einen Gegenstand entsprechend seinen Eigenschaften bewegen (z.B. Ballon in der Luft halten, Reif drehen).

- 2b » können einen Gegenstand mit der rechten und der linken Hand aufwerfen und fangen (z.B. Sandsäckli, Jonglierball).

- 2c » können Bewegungsformen mit verschiedenen Materialien ausführen (z.B. Seil, Reif, Zeitung).

2

- 2d » können Bewegungskunststücke mit Material präsentieren (z.B. mit Ball, Diabolo, Band).

- 2e » können eine Folge von Bewegungskunststücken ausführen (mit drei Bällen jonglieren).

## BS.3

## C

## Darstellen und Tanzen

## Tanzen

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

Querverweise  
EZ - Wahrnehmung (2)  
MU.3.C.1

*Rhythmisch Bewegen*

BS.3.C.1

Die Schülerinnen und Schüler ...

1

1a » können ihre Bewegungen der Musik anpassen (z.B. Tempo, Bewegungsumfang).

1b » können sich im Metrum bewegen (z.B. im Puls laufen, springen).

2

1c » können sich zu akzentuierter Musik im Rhythmus bewegen (z.B. gehen, laufen, hüpfen).

*Tanzen*

BS.3.C.1

Die Schülerinnen und Schüler ...

1

2a » können sich gegensätzlich bewegen (z.B. leicht/schwer, schnell/langsam, hoch/tief).

2b » können sich auf verschiedene Arten tänzerisch bewegen (z.B. gehend, laufend, hüpfend).

2

2c » können tanzspezifische Bewegungen (z.B. drehen, springen) unter Einbezug der Raumwege ausführen (z.B. vorwärts, rückwärts, diagonal, Platzwechsel).

2d » können tanzspezifische Bewegungsmuster zu Bewegungsfolgen verbinden und tanzen (z.B. Volkstanz).

2e » 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 ...

1

3a » können sich in der Gruppe bewegen und respektvoll verhalten.

3b » können den eigenen Bewegungsausdruck wertschätzen.

2

3c » können dem Bewegungsausdruck von anderen respektvoll begegnen.

BS.4

A

Spielen

Bewegungsspiele

1. **Die Schülerinnen und Schüler können Spiele spielen, weiterentwickeln und erfinden, indem sie gemeinsam Vereinbarungen treffen und einhalten.**

Querverweise  
EZ - Eigenständigkeit und  
soziales Handeln (9)

*Spielen, Weiterentwickeln, Erfinden*

Die Schülerinnen und Schüler ...

BS.4.A.1

|   |   |                                                                                                                                                       |  |
|---|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1 | a | » können vorgegebene Rollen in Spielen erkennen (z.B. Fänger und Verfolgte).                                                                          |  |
|   | b | » können in unterschiedlichen Rollen an Spielen teilnehmen und die Regeln einhalten (z.B. Fangspiele, Kreisspiele, Singspiele, Platzsuchspiele).      |  |
|   | c | » können sich während des Spiels in unterschiedliche Rollen versetzen und entsprechend handeln (z.B. Wechsel zwischen Ballbesitzer und Balleroberer). |  |
| 2 | d | » können Spiele unter den Aspekten Regeln, Spielfeld, Spielobjekt, Team, Rollen verändern und selbstständig spielen.                                  |  |
|   | e | » können faires Verhalten und Regelübertretungen bei sich und anderen erkennen und signalisieren.                                                     |  |

## BS.4 B | Spielen Sportspiele

- 1. 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.**

Querverweise  
EZ - Körper, Gesundheit und  
Motorik (1)

### *Annehmen und Abspielen*

BS.4.B.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

|   |    |                                                                                                                                                             |  |
|---|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1 | 1a | » können Gegenstände annehmen und wegspielen (z.B. aufwerfen, zuwerfen, aufspielen, fangen).                                                                |  |
|   | 1b | » können im Laufen einen Ball oder ein anderes Spielobjekt annehmen und wegspielen (mit Hand, Fuss, Schläger, Stock).                                       |  |
|   | 1c | » können in Spielsituationen (z.B. Schnappball, Schnurball) in kleinen Gruppen den Ball oder das Spielobjekt im Spiel halten (z.B. zuspiesen und annehmen). |  |
| 2 | 1d | » können in kleinen Teamspielen den Ball oder das Spielobjekt annehmen und abspielen (z.B. Linienball, Wandball, Königsball, GOBA).                         |  |
|   | 1e | » 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 ...

|   |    |                                                                                                                      |  |
|---|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1 | 2a | » können den Ball oder das Spielobjekt führen (z.B. mit Hand, Fuss, Stock).                                          |  |
|   | 2b | » können den Ball oder das Spielobjekt nebeneinander führen (z.B. mehrere Spieler führen den Ball im gleichen Feld). |  |
| 2 | 2c | » können den Ball oder das Spielobjekt in kleinen Spielen führen.                                                    |  |

### *Ziel treffen*

BS.4.B.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

|   |    |                                                                         |  |
|---|----|-------------------------------------------------------------------------|--|
| 1 | 3a | » können aus dem Stand ein Ziel treffen (z.B. Rollmops, Wurfstationen). |  |
|   | 3b | » können aus dem Lauf ein Ziel treffen.                                 |  |
| 2 | 3c | » können im Spiel ein Ziel treffen.                                     |  |

### Taktik

BS.4.B.1

Die Schülerinnen und Schüler ...

|   |    |                                                                                                                                        |  |
|---|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1 | 4a | » können Bewegungen des Mit- und Gegenspielers erkennen und darauf reagieren (z.B. zu dritt den Ball in Bewegung zuspielen).           |  |
|   | 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 ...

|   |    |                                                                                        |  |
|---|----|----------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1 | 5a | » können Regeln nennen.                                                                |  |
|   | 5b | » können Regeln einhalten.                                                             |  |
|   | 5c | » können Regeln beim Spielen in kleinen Gruppen umsetzen.                              |  |
| 2 | 5d | » können Mit- und Gegenspieler respektieren und zeitweise ohne Schiedsrichter spielen. |  |

### Emotionen

BS.4.B.1

Die Schülerinnen und Schüler ...

|   |    |                                                                                                                       |  |
|---|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1 | 6a | » können eigene Emotionen wahrnehmen (z.B. Freude über einen Sieg).                                                   |  |
|   | 6b | » können eigene Emotionen artikulieren und Emotionen der anderen wahrnehmen (z.B. im Umgang mit Sieg und Niederlage). |  |
| 2 | 6c | » können Emotionen unter Anleitung reflektieren (z.B. Teambildung).                                                   |  |
|   | 6d | » können Emotionen kontrollieren (z.B. Schiedsrichterentscheide akzeptieren).                                         |  |

## BS.4 C | Spielen Kampfsportspiele

### 1. Die Schülerinnen und Schüler können gewandt und mit Strategie fair kämpfen.

Querverweise  
BNE - Gesundheit  
EZ - Eigenständigkeit und  
soziales Handeln [9]

#### Kämpfen

BS.4.C.1

Die Schülerinnen und Schüler ...

|   |    |                                                                                          |  |
|---|----|------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2 | 1a | » können das Gegenüber gezielt aus dem Gleichgewicht bringen.                            |  |
|   | 1b | » können Bewegungen des Gegenübers in Kampfsportspielen wahrnehmen und darauf reagieren. |  |
|   | 1c | » können rund und rückwärts abrollen, um Verletzungen zu vermeiden.                      |  |

#### Regeln

BS.4.C.1

Die Schülerinnen und Schüler ...

|   |    |                                                                                                     |  |
|---|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1 | 2a | » können Berührungen zulassen.                                                                      |  |
|   | 2b | » können Stoppsignale des Gegenübers beachten und selber setzen.                                    |  |
|   | 2c | » können Rituale und Regeln in Kampfsportspielen nennen und einhalten.                              |  |
| 2 | 2d | » können das Gegenüber beim Kampfsportspiel respektieren (z.B. tue nie jemandem weh).               |  |
|   | 2e | » können gefährliche Aktionen nennen und verzichten auf deren Anwendung (z.B. Hebelgriffe, Würgen). |  |



## BS.5 | Gleiten, Rollen, Fahren

### 1. Die Schülerinnen und Schüler können verantwortungsbewusst auf verschiedenen Unterlagen gleiten, rollen und fahren.

Querverweise  
BNE - Gesundheit  
EZ - Körper, Gesundheit und  
Motorik [1]

#### *Rollen und Fahren*

BS.5.1

Die Schülerinnen und Schüler ...

1

1a » können in einer geschützten, sicheren Umgebung auf Rollgeräten fahren (z.B. Rollbrett).

1b » können auf Rollgeräten Hindernisse umfahren und sicher bremsen (z.B. Trottinett).

2

1c » können sicher mit dem Fahrrad auf der Strasse fahren (z.B. einhändig, mit kontrolliertem Tempo, Blick zurück).

NMG.8.5.g

#### *Gleiten*

BS.5.1

Die Schülerinnen und Schüler ...

1

2a » können in verschiedenen Körperpositionen rutschen (z.B. auf Rutschbahn).

2b » können mit gleitenden Geräten kontrolliert rutschen (z.B. Teppichresten, Plastiksack, Tellerschlitzen).

2

2c » können sich auf gleitenden Geräten fortbewegen (z.B. Snowboard, Ski, Schlittschuhe).

2d » können Kernbewegungen (Drehen, Beugen/Strecken, Kippen/Knicken) auf gleitenden Geräten ausführen.

#### *Sicherheit und Verantwortung*

BS.5.1

Die Schülerinnen und Schüler ...

1

3a » können sich bei unterschiedlicher Witterung und Bodenbeschaffenheit sicher in der Natur bewegen.

3b » können vorgegebene Sicherheitsregeln einhalten.

3c » können Gefahrensituationen erkennen (z.B. Kuppen, Kreuzungen, andere Personen).

2

3d » können ihr Leistungsvermögen realistisch einschätzen und kennen die Bedeutung der Schutzausrüstung.

3e » können Richtlinien zur Sicherheit benennen und beachten (z.B. Verkehrsregeln, FIS- und SKUS-Regeln).

3f » können Gefahrensituationen beurteilen und angepasst handeln.

## BS.6



A

## Bewegen im Wasser

Gilt nur für Schulen mit Zugang zu entsprechender Infrastruktur

## Schwimmen

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

Querverweise  
EZ - Körper, Gesundheit und  
Motorik (1)

## Schwimmen

BS.6.A.1

Die Schülerinnen und Schüler ...

|   |   |                                                                                                                           |  |
|---|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1 | a | » können sich im brusttiefen Wasser frei bewegen und spielen.                                                             |  |
|   | b | » können die Kernelemente Atmen, Schweben, Gleiten und Antreiben in verschiedenen Situationen anwenden.                   |  |
|   | 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. |  |

BS.6



B

## Bewegen im Wasser

Gilt nur für Schulen mit Zugang zu entsprechender Infrastruktur

**Ins Wasser springen und Tauchen**

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

Querverweise

*Ins Wasser springen und Tauchen*

Die Schülerinnen und Schüler ...

BS.6.B.1

|   |   |                                                                                               |  |
|---|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1 | a | » können fusswärts ins brusttiefe Wasser springen.                                            |  |
|   | b | » können kurze Zeit unter Wasser bleiben und dabei ausatmen.                                  |  |
|   | c | » können ins tiefe Wasser springen und vollständig untertauchen.                              |  |
|   | d | » können unter Wasser die Augen offen halten und Gegenstände im brusttiefen Wasser ertauchen. |  |
| 2 | e | » können ins tiefe Wasser rollen (Wassersicherheitscheck WSC).                                |  |
|   | f | » können eine kurze Strecke mit wenigen Zügen tauchen.                                        |  |

## BS.6



C

## Bewegen im Wasser

Gilt nur für Schulen mit Zugang zu entsprechender Infrastruktur

## Sicherheit im Wasser

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

Querverweise  
EZ - Lernen und Reflexion (7)  
BNE - Gesundheit

## Sicherheit

BS.6.C.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

1

- 1a » können Gefahren im, am und auf dem Wasser nennen.
- 1b » können Gefahrensituationen erkennen und die Baderegeln unter Aufsicht einhalten (z.B. Wassertiefe einschätzen).

2

- 1c » können sich in Gefahrensituationen realistisch einschätzen und diese vermeiden.

- 1d » können die Bade- und Tauchregeln einhalten (z.B. tauche nie alleine).

- 1e » können in Gefahrensituationen verantwortungsbewusst handeln.

## Alarmieren und Retten

BS.6.C.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

1

- 2a » können auf Anweisung Alarm auslösen.

2

- 2b » erkennen, wenn eine Person in einer Notlage ist und können Alarm auslösen.