



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG



# Bewegung und Sport

**Lehrplan** **21** |

# Elemente des Kompetenzaufbaus

| Kompetenzbereich   |  | BS.1<br>C                                                                                                                          |  | Laufen, Springen, Werfen<br>Werfen                                                                                       |  | Handlungs-/Themenaspekt |  |
|--------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------|--|
| Kompetenz          |  | 1. Die Schülerinnen und Schüler können Gegenstände weit werfen, stossen, schleudern und kennen die leistungsbestimmenden Merkmale. |  |                                                                                                                          |  | Querverweise            |  |
| Auftrag 1. Zyklus  |  | BS.1.C.1                                                                                                                           |  | Werfen<br>Die Schülerinnen und Schüler ...                                                                               |  |                         |  |
| Auftrag 2. Zyklus  |  | 1                                                                                                                                  |  | 1a » können Gegenstände in die Weite werfen.                                                                             |  | Kompetenzstufe          |  |
| Auftrag 3. Zyklus  |  | 2                                                                                                                                  |  | 1b » können Gegenstände mit der rechten und der linken Hand in die Weite werfen (Standwurf).                             |  | Grundanspruch           |  |
| Orientierungspunkt |  | 3                                                                                                                                  |  | 1c » können wichtige Merkmale der Wurftechnik mit 3-Schrittanlauf nennen und anwenden.                                   |  |                         |  |
|                    |  |                                                                                                                                    |  | 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).                |  |                         |  |
|                    |  |                                                                                                                                    |  | 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 ...

|        |    |                                                                             |  |
|--------|----|-----------------------------------------------------------------------------|--|
| 3<br>● | 1e | » können auf den Fussballen schnell über tiefe Hindernisse laufen.          |  |
|        | 1f | » können auf den Fussballen schnell und rhythmisch über Hindernisse laufen. |  |
|        | 1g | » können wichtige Merkmale der Schnelllauftechnik im Hürdenlauf anwenden.   |  |

### *Lange Laufen*

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

|        |    |                                                                                                                                         |  |
|--------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 3<br>● | 2e | » können ihr Alter in Minuten laufen und wissen, dass regelmässiges Trainieren für die Leistungssteigerung entscheidend ist.            |  |
|        | 2f | » können ihr Alter in Minuten laufen. Sie können erklären, wie Ausdauer trainiert wird, und wissen, welche Prozesse im Körper ablaufen. |  |
|        | 2g | » können verschiedene Ausdauertrainingsmethoden erklären, ausführen und ihre Leistungsentwicklung begründen.                            |  |

### *Sich-Orientieren*

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

|        |    |                                                                                                              |           |
|--------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 3<br>● | 3f | » können im Gelände oder im Wald eine Route mit einer Karte ablaufen.                                        | RZG.4.3.b |
|        | 3g | » können erklären, worauf sie beim Orientieren mit der Karte achten und wenden dies im Orientierungslauf an. |           |

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 ...

3

- 1e » können verschiedene Hüpf- und Sprungfolgen ohne und mit Material kombinieren (z.B. Spring- und Schwungseil).

- 1f » können Sprünge und Tricks den Mitschülerinnen und Mitschülern weitergeben.

*Weit Springen*

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

3

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

- 2f » können wichtige Merkmale der Weitsprungtechnik anwenden.

- 2g » können wichtige Merkmale der Weitsprungtechnik bei Mitschülerinnen und Mitschülern beobachten und rückmelden.

*Hoch Springen*

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

3

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

- 3f » können wichtige Merkmale einer Hochsprungtechnik (z.B. Fosbury-Flop) anwenden und die eigene Leistung realistisch einschätzen.

- 3g » können wichtige Merkmale der Hochsprungtechnik bei Mitschülerinnen und Mitschülern beobachten und rückmelden.

# BS.1

## Laufen, Springen, Werfen

### C Werfen

#### 1. Die Schülerinnen und Schüler können Gegenstände weit werfen, stossen, schleudern und kennen die leistungsbestimmenden Merkmale.

Querverweise

#### Werfen

BS.1.C.1

Die Schülerinnen und Schüler ...

|   |    |                                                                                                                       |  |
|---|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 3 | 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).                |  |
|   | 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.                                 |  |

#### Stossen

BS.1.C.1

Die Schülerinnen und Schüler ...

|   |    |                                                                                                                       |  |
|---|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 3 | 2a | » können einen Gegenstand mit einer Ganzkörperstreckung weit stossen (z.B. Medizinball).                              |  |
|   | 2b | » können wichtige Merkmale der Kugelstosstechnik nennen und beim Stossen anwenden.                                    |  |
|   | 2c | » können eine Kugel weit stossen und wichtige Merkmale bei Mitschülerinnen und Mitschülern beobachten und rückmelden. |  |

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 ...

3  
●

1e » können eine Bewegungsfolge zum Balancieren ausführen.

1f » können auf schwierigen, anspruchsvollen Geräten balancieren (z.B. Slackline).

*Rollen und Drehen*

BS.2.A.1

Die Schülerinnen und Schüler ...

3  
●

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

2f » können Roll- und Drehbewegungen unter erschwerten Bedingungen ausführen (z.B. Rolle vorwärts mit Minitrampolin auf den Mattentisch, Handstand abrollen).

2g » können Roll- oder Drehbewegungen mit Flugphase kontrolliert ausführen (z.B. Salto vorwärts).

*Schaukeln und Schwingen*

BS.2.A.1

Die Schülerinnen und Schüler ...

3  
●

3e » können eine Bewegungsfolge zum Schaukeln (z.B. an den Ringen) oder zum Schwingen (z.B. am Barren) ausführen.

3f » können eine Bewegungsfolge unter erschwerten Bedingungen ausführen (z.B. synchron, zu Musik).

*Springen, Stützen und Klettern*

BS.2.A.1

Die Schülerinnen und Schüler ...

3  
●

4f » können eine Folge von Hindernissen ökonomisch überwinden.

4g » können das Überwinden von Hindernissen variabel gestalten.

4h » können Überkopf-Stützsprünge ausführen (z.B. Hochwende, Handstandüberschlag).

|          |    |                                                                                           |  |
|----------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|          |    | <i>Wagnis und Verantwortung</i>                                                           |  |
| BS.2.A.1 |    | Die Schülerinnen und Schüler ...                                                          |  |
| 3        | 5d | » können in Wagnissituationen verantwortungsbewusst handeln.                              |  |
|          | 5e | » können den anderen und sich selbst gegenüber verantwortungsbewusst handeln.             |  |
|          |    | <i>Helfen, Sichern und Kooperieren</i>                                                    |  |
| BS.2.A.1 |    | Die Schülerinnen und Schüler ...                                                          |  |
| 3        | 6e | » können Hilfsgriffe und Sicherheitsmassnahmen situationsgerecht anwenden.                |  |
|          | 6f | » können Bewegungsfolgen an Gerätekombinationen in der Gruppe gestalten und präsentieren. |  |



## BS.2 | Bewegen an Geräten

### B | 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>3</b><br>                                                                                                               | 1e » können Trainingsgrundsätze für das Verbessern der Beweglichkeit und das Steigern der Kraft erklären und anwenden. |                                      |
|                                                                                                                                                                                                             | 1f » können selbstständig Beweglichkeit und Kraft trainieren.                                                          |                                      |
| <i>Körperspannung</i><br>BS.2.B.1 Die Schülerinnen und Schüler ...                                                                                                                                          |                                                                                                                        |                                      |
| <b>3</b><br>                                                                                                             | 2d » können den Körper in Bewegungsabläufen im richtigen Moment anspannen und entspannen.                              |                                      |

## 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 ...

|   |   |                                                                                                                           |  |
|---|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 3 | f | » können auf die Qualität der Bewegung und auf die Körperhaltung achten (Wie stehe ich? Wie fühlt sich die Bewegung an?). |  |
|   | g | » können sich in der Bewegungsausführung spüren und korrigieren.                                                          |  |
|   | h | » können ein Verständnis für den Zusammenhang von Steuerung und Bewegungsqualität entwickeln.                             |  |

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 ...

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

3

- 1f » können eine Bewegungsfolge choreografieren und präsentieren.

*Bewegungskunststücke*

BS.3.B.1

Die Schülerinnen und Schüler ...

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

3

- 2f » können eine Folge von Bewegungskunststücken choreografieren und präsentieren (z.B. mit Musik).

- 2g » können Bewegungskunststücke vermitteln.

## BS.3 Darstellen und Tanzen

### C 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 ...

3

- 1d » können verschiedene Taktarten und Musikstile rhythmisch interpretieren.

- 1e » können die Struktur der Musik erkennen und dazu eine eigene Bewegungsfolge erarbeiten.

#### *Tanzen*

BS.3.C.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

- 2e » können Bewegungsmuster aus verschiedenen Tanzstilen erkennen und tanzen (z.B. Streetdance, Rock'n'Roll, Standardtänze).

3

- 2f » können sich Tanzchoreographien einprägen und präsentieren.

- 2g » können den Körper als Ausdrucks-, Darstellungs- und Kommunikationsmittel einsetzen (z.B. Improvisationstanz).

#### *Respektvoller Umgang*

BS.3.C.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

3

- 3d » können in Gestaltungsprozessen respektvoll miteinander umgehen.

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

|   |   |                                                                                                                |  |
|---|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 3 | e | » können faires Verhalten und Regelübertretungen bei sich und anderen erkennen und signalisieren.              |  |
|   | f | » können Spiele weiterentwickeln, erfinden (z.B. Spielidee, Regeln, Material), selbstständig und fair spielen. |  |
|   | g | » können Konflikte im Spiel konstruktiv bearbeiten und bewältigen.                                             |  |

## 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 ...

- 1e » können in vereinfachten Sportspielen (z.B. bzgl. Regeln, Team- und Feldgrösse) den Ball oder das Spielobjekt annehmen und abspielen.

3

- 1f » können in Sportspielen den Ball oder das Spielobjekt situationsgerecht annehmen und abspielen (z.B. Basketball, Handball, Fussball, Unihockey, Volleyball, Badminton, Ultimate).

### *Ball/Spielobjekt führen*

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

- 2d » können den Ball oder das Spielobjekt in Sportspielen kontrolliert führen.

- 2e » können den Ball oder das Spielobjekt dribbeln und dabei Täuschungen einsetzen.

### *Ziel treffen*

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

- 3d » können trotz gegnerischer Beeinflussung ein Ziel treffen.

### *Taktik*

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

- 4d » können sich in der Abwehr richtig positionieren (z.B. Personendeckung) und den freien Raum verteidigen.

- 4e » können taktische Handlungsmuster in Sportspielen anwenden (z.B. Doppelpass, 2 gegen 1, sich sinnvoll positionieren).

- 4f » können Spielsituationen analysieren und Lösungen finden.

### *Regeln*

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

- 5e » können wichtige Regeln der Sportspiele erklären, selbstständig und fair spielen.

- 5f » können Konflikte im Spiel bearbeiten und bewältigen.

|          |    |                                                                                |  |
|----------|----|--------------------------------------------------------------------------------|--|
|          |    | <i>Emotionen</i>                                                               |  |
| BS.4.B.1 |    | Die Schülerinnen und Schüler ...                                               |  |
| 3        | 6d | » können Emotionen kontrollieren (z.B. Schiedsrichterentscheide akzeptieren).  |  |
|          | 6e | » können Emotionen selbstständig reflektieren (z.B. Umgang mit Aggressivität). |  |
|          | 6f | » können bewusst mit Emotionen umgehen.                                        |  |

## 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 ...

3

1c » können rund und rückwärts abrollen, um Verletzungen zu vermeiden.

1d » können Kraft und Strategie im Kampfsportspiel gezielt einsetzen (z.B. offensiv: das Gegenüber in Bedrängnis bringen; defensiv: sich dem Gegenüber entziehen).

#### Regeln

BS.4.C.1

Die Schülerinnen und Schüler ...

3

2e » können gefährliche Aktionen nennen und verzichten auf deren Anwendung (z.B. Hebelgriffe, Würgen).

2f » können ohne Schiedsrichter fair kämpfen, ohne das Gegenüber zu verletzen.



## BS.5 | Gleiten, Rollen, Fahren

|                                                                                                                              |                                                                                                                                |                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Die Schülerinnen und Schüler können verantwortungsbewusst auf verschiedenen Unterlagen gleiten, rollen und fahren.</b> |                                                                                                                                | Querverweise<br>BNE - Gesundheit<br>EZ - Körper, Gesundheit und Motorik (1) |
| <i>Rollen und Fahren</i><br>BS.5.1 Die Schülerinnen und Schüler ...                                                          |                                                                                                                                |                                                                             |
| <b>3</b><br>                                | 1d » können sich auf einem Rollgerät situationsangepasst fortbewegen (z.B. Inlineskates, Skateboard, Fahrrad).                 |                                                                             |
| <i>Gleiten</i><br>BS.5.1 Die Schülerinnen und Schüler ...                                                                    |                                                                                                                                |                                                                             |
|                                                                                                                              | 2d » können Kernbewegungen (Drehen, Beugen/Strecken, Kippen/Knicken) auf gleitenden Geräten ausführen.                         |                                                                             |
| <b>3</b><br>                              | 2e » können Kernbewegungen (Drehen, Beugen/Strecken, Kippen/Knicken) auf gleitenden Geräten variieren (z.B. rückwärts fahren). |                                                                             |
| <i>Sicherheit und Verantwortung</i><br>BS.5.1 Die Schülerinnen und Schüler ...                                               |                                                                                                                                |                                                                             |
|                                                                                                                              | 3f » können Gefahrensituationen beurteilen und angepasst handeln.                                                              |                                                                             |
| <b>3</b><br>                              | 3g » können Strategien anwenden, um Gefahrensituationen zu vermeiden und wissen, wie sie im Notfall handeln.                   |                                                                             |
|                                                                                                                              | 3h » können der Natur, den anderen und sich selbst gegenüber verantwortungsbewusst handeln.                                    | BNE - Natürliche Umwelt und Ressourcen                                      |

## 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 ...

|   |   |                                                                                                                           |  |
|---|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 3 | f | » können die Kernbewegungen beim Brustgleichschlag anwenden.                                                              |  |
|   | g | » können wichtige Merkmale je einer Wechselschlag- und Gleichschlagtechnik nennen und auf einer Strecke von 50m anwenden. |  |
|   | h | » können in frei gewählter Technik 100m schwimmen.                                                                        |  |
|   | i | » können eine lange Strecke in freier Technik schwimmen (z.B. Schwimme dein Alter in Minuten).                            |  |
|   | j | » können wichtige Merkmale verschiedener Schwimmtechniken nennen und anwenden.                                            |  |
|   | k | » können Techniken aus anderen Schwimmsportarten anwenden (z.B. Synchronschwimmen, Wasserball).                           |  |

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

|   |   |                                                                                         |  |
|---|---|-----------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 3 | f | » können eine kurze Strecke mit wenigen Zügen tauchen.                                  |  |
|   | g | » können kopfwärts ins tiefe Wasser springen und tiefer als die Körpergrösse abtauchen. |  |
|   | h | » können verschiedene Sprünge aus unterschiedlicher Höhe ausführen.                     |  |
|   | i | » können beim Tauchen in die Tiefe den Druckausgleich anwenden.                         |  |

## 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 ...

3



1e » können in Gefahrensituationen verantwortungsbewusst handeln.

1f » können andere auf das Einhalten von Bade- und Tauchregeln aufmerksam machen.

1g » können sich selbst und anderen gegenüber verantwortungsbewusst handeln.

1h » können Ertrinkungsursachen nennen.

*Alarmieren und Retten*

BS.6.C.1

Die Schülerinnen und Schüler ...

3



2c » können Notsituationen erkennen und sinnvolle Massnahmen ergreifen.

2d » können grundlegende Techniken des Rettens (z.B. Nacken- und Nackenstirngriff) anwenden.