

## 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 ...
1a	» können schnell laufen (z.B. Fangspiele, auf ein Signal weglaufen).
1b	» können schnell laufen (z.B. Fangspiele, auf ein Signal weglaufen).
1c	» können auf den Fussballen schnell laufen.
1d	» können aus verschiedenen Positionen schnell starten und eine kurze Strecke maximal schnell laufen.

*Lange Laufen*

BS.1.A.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
1a	» können die eigene Anstrengung und Erholung wahrnehmen.
2a	» können die eigene Anstrengung und Erholung wahrnehmen.
2b	» können die eigene Anstrengung und Erholung wahrnehmen.
2c	» können nach kurzen Erholungspausen erneut intensiv laufen.
2d	» können nach einer intensiven Laufbelastung beschreiben, wie sich Anstrengung und Erholung im Körper anfühlen.

*Sich-Orientieren*

BS.1.A.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
1a	» können sich in der Sporthalle und auf dem Pausenplatz selbstständig zurechtfinden.
3a	» können sich in der Sporthalle und auf dem Pausenplatz selbstständig zurechtfinden.
3b	» können sich in der Sporthalle und auf dem Pausenplatz selbstständig zurechtfinden.
3c	» können sich auf dem Schulgelände im Laufen orientieren.
3d	» können sich beim Laufen mit Orientierungshilfen zurechtfinden (z.B. Foto-OL, Schatzsuche, Schnitzeljagd).

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

*Weit Springen*

BS.1.B.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
1a	» können einbeinig und beidbeinig in die Weite springen.
2a	» können einbeinig und beidbeinig in die Weite springen.
2b	» können einbeinig und beidbeinig in die Weite springen.
2c	» können mit Anlauf mit dem rechten und linken Bein abspringen (z.B. über einen Graben).

*Hoch Springen*

BS.1.B.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
1a	» können einbeinig und beidbeinig in die Höhe springen.
3a	» können einbeinig und beidbeinig in die Höhe springen.
3b	» können einbeinig und beidbeinig in die Höhe springen.
3c	» können mit Anlauf mit dem rechten und linken Bein über tiefe Hindernisse springen.

### 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 ...
1a	» können Gegenstände in die Weite werfen.
1b	» können Gegenstände in die Weite werfen.
1c	» können Gegenstände mit der rechten und der linken Hand in die Weite werfen (Standwurf).

## Spiele

### A. Bewegungsspiele

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

BS.4.A.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
1a	» können vorgegebene Rollen in Spielen erkennen (z.B. Fänger und Verfolgter).
b	» können in unterschiedlichen Rollen an Spielen teilnehmen und die Regeln einhalten (z.B. Fangspiele, Kreisspiele, Platzsuchspiele).
c	» können in unterschiedlichen Rollen an Spielen teilnehmen und die Regeln einhalten (z.B. Fangspiele, Kreisspiele, Platzsuchspiele).
d	» können sich während des Spiels in unterschiedliche Rollen versetzen und entsprechend handeln (z.B. Wechsel zwischen Ballbesitzer und Ballroberer).

### 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 ...
1a	» können Gegenstände annehmen und wegspielen (z.B. aufwerfen, zuwerfen, aufspielen, fangen).
1b	» können Gegenstände annehmen und wegspielen (z.B. aufwerfen, zuwerfen, aufspielen, fangen).
1c	» können im Laufen einen Ball oder ein anderes Spielobjekt annehmen und wegspielen (mit Hand, Fuss, Schläger, Stock).
1d	» können in Spielsituationen (z.B. Schnappball, Schnurball) in kleinen Gruppen den Ball oder das Spielobjekt im Spiel halten (z.B. zuspülen und annehmen).

*Ball/Spielobjekt führen*

BS.4.B.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
1a	» können den Ball oder das Spielobjekt führen (z.B. mit Hand, Fuss, Stock).
2a	» können den Ball oder das Spielobjekt führen (z.B. mit Hand, Fuss, Stock).
2b	» können den Ball oder das Spielobjekt führen (z.B. mit Hand, Fuss, Stock).
2c	» können den Ball oder das Spielobjekt nebeneinander führen (z.B. mehrere Spieler führen den Ball im gleichen Feld).

*Ziel treffen*

BS.4.B.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
1a	» können aus dem Stand ein Ziel treffen (z.B. Rollmops, Wurfstationen).
3a	» können aus dem Stand ein Ziel treffen (z.B. Rollmops, Wurfstationen).
3b	» können aus dem Stand ein Ziel treffen (z.B. Rollmops, Wurfstationen).
3c	» können aus dem Lauf ein Ziel treffen.

*Taktik*

BS.4.B.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
1a	» können Bewegungen des Mit- und Gegenspielers erkennen und darauf reagieren (z.B. zu dritt den Ball in Bewegung zuspülen).
4a	» können sich anbieten und Mitspielende sinnvoll anspielen (z.B. Schnappball).
4b	» können sich anbieten und Mitspielende sinnvoll anspielen (z.B. Schnappball).

*Regeln*

BS.4.B.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
1a	» können Regeln nennen.
5a	» können Regeln nennen.
5b	» können Regeln einhalten.
5c	» können Regeln einhalten.
5d	» können Regeln beim Spielen in kleinen Gruppen umsetzen.

*Emotionen*

BS.4.B.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
1a	» können eigene Emotionen wahrnehmen (z.B. Freude über einen Sieg).
6a	» können eigene Emotionen wahrnehmen (z.B. Freude über einen Sieg).
6b	» können eigene Emotionen wahrnehmen (z.B. Freude über einen Sieg).
6c	» können eigene Emotionen artikulieren und Emotionen der anderen wahrnehmen (z.B. im Umgang mit Sieg und Niederlage).

### 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.

*Regeln*

BS.4.C.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
1a	» können Berührungen zulassen.
2a	» können Stoppsignale des Gegenübers beachten und selber setzen.
2b	» können Stoppsignale des Gegenübers beachten und selber setzen.
2c	» können Stoppsignale des Gegenübers beachten und selber setzen.
2d	» können Rituale und Regeln in Kampfspielen nennen und einhalten.

## 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 ...
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 einer schmalen Unterlage auf verschiedene Arten balancieren (z.B. rückwärts, seitwärts, mit Drehung).
1d	» können auf labilen Geräten balancieren (z.B. Stelzen, Wippe, Balancebrett, Pedalo).

*Rollen und Drehen*

BS.2.A.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
1a	» können auf einer schiefen Ebene rollen und drehen.
2a	» können eine Rolle vorwärts ausführen.
2b	» können eine Rolle vorwärts ausführen.
2c	» können eine Rolle vorwärts ausführen.
2d	» können an verschiedenen Geräten rollen und drehen (vorwärts, rückwärts, seitwärts).

*Schaukeln und Schwingen*

BS.2.A.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
1a	» können an und auf verschiedenen Geräten schaukeln.
3a	» können an und auf verschiedenen Geräten schaukeln.
3b	» können an und auf verschiedenen Geräten schaukeln.
3c	» können im Schaukeln und Schwingen den Umkehrpunkt wahrnehmen (z.B. Schaukeln an den Ringen).
3d	» können rhythmisch an den Ringen schaukeln.

*Springen, Stützen und Klettern*

BS.2.A.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
1a	» können sich stützend und handelnd an Geräten bewegen.
4a	» können sich stützend und handelnd an Geräten bewegen.
4b	» können sich stützend und handelnd an Geräten bewegen.
4c	» können kontrolliert niederspringen.
4d	» können beidbeinig vom Sprunggerät (z.B. Reutherbrett, Minirampolin) abspringen und kontrolliert landen.
4e	» können verschiedene Hindernisse in einer Folge stützend und kletternd bewältigen (z.B. Barren, Bock, Sprossenwand, Kasten).

*Wagnis und Verantwortung*

BS.2.A.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
1a	» können Wagnissituationen wahrnehmen und Emotionen benennen (z.B. Freude, Angst).
5a	» können Wagnissituationen wahrnehmen und Emotionen benennen (z.B. Freude, Angst).
5b	» können Wagnissituationen wahrnehmen und Emotionen benennen (z.B. Freude, Angst).
5c	» können Wagnissituationen unter Anleitung reflektieren (z.B. Risiko einschätzen).

*Helfen, Sichern und Kooperieren*

BS.2.A.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
1a	» können einander führen (z.B. mit taktilen, akustischen, visuellen Signalen).
6a	» können einander führen (z.B. mit taktilen, akustischen, visuellen Signalen).
6b	» können einander führen (z.B. mit taktilen, akustischen, visuellen Signalen).
6c	» können einander korrekt und sicher tragen.
6d	» können Geräte benennen, korrekt transportieren und nach Plan aufbauen.

### 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 ...
1a	» können den Bewegungsumfang der Gelenke wahrnehmen.
1b	» können den Bewegungsumfang der Gelenke ausnutzen 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).

*Körperspannung*

BS.2.B.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
1a	» können den Körper als schlaff und gespannt wahrnehmen (z.B. Marionette).
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).

## 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 ...
1a	» können in einer geschützten, sicheren Umgebung auf Rollgeräten fahren (z.B. Rollbrett).
1b	» können in einer geschützten, sicheren Umgebung auf Rollgeräten fahren (z.B. Rollbrett).
1c	» können auf Rollgeräten Hindernisse umfahren und sicher bremsen (z.B. Trottnett).

*Gleiten*

BS.5.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
1a	» können in verschiedenen Körperpositionen rutschen (z.B. auf Rutschbahn).
2a	» können in verschiedenen Körperpositionen rutschen (z.B. auf Rutschbahn).
2b	» können in verschiedenen Körperpositionen rutschen (z.B. auf Rutschbahn).
2c	» können mit gleitenden Geräten kontrolliert rutschen (z.B. Teppichresten, Plastiksack, Tellerschütten).

*Sicherheit und Verantwortung*

BS.5.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
1a	» können sich bei unterschiedlicher Witterung und Bodenbeschaffenheit sicher in der Natur bewegen.
3a	» können vorgegebene Sicherheitsregeln einhalten.
3b	» können vorgegebene Sicherheitsregeln einhalten.
3c	» können vorgegebene Sicherheitsregeln einhalten.
3d	» können Gefahrensituationen erkennen (z.B. Kuppen, Kreuzungen, andere Personen).

## 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 ...
1a	» können die Umwelt und sich mit verschiedenen Sinnen wahrnehmen (z.B. taktil, kinästhetisch, vestibulär) sowie Körperteile unterscheiden und benennen.
b	» können die Umwelt und sich mit verschiedenen Sinnen wahrnehmen (z.B. taktil, kinästhetisch, vestibulär) sowie Körperteile unterscheiden und benennen.
c	» können die Stellung des Körpers im Raum wahrnehmen (z.B. Aufstellung auf einer Linie, im Kreis, in versetzten Reihen).
d	» können Körperteile gezielt steuern.

### 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 ...
1a	» können sich zu Liedern, Versen und Bildern bewegen und deren Inhalte improvisierend darstellen (z.B. Sing- und Bewegungsspiele).
1b	» können sich zu Liedern, Versen und Bildern bewegen und deren Inhalte improvisierend darstellen (z.B. Sing- und Bewegungsspiele).
1c	» können Bewegungen imitieren und sich in verschiedenen Rollen erleben (z.B. Pantomime).
1d	» können Gefühle darstellen und dazu eigene Bewegungen finden.

*Bewegungskunststücke*

BS.3.B.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
1a	» können einen Gegenstand entsprechend seinen Eigenschaften bewegen (z.B. Ballon in der Luft halten, Reif drehen).
2a	» können einen Gegenstand entsprechend seinen Eigenschaften bewegen (z.B. Ballon in der Luft halten, Reif drehen).
2b	» können einen Gegenstand entsprechend seinen Eigenschaften bewegen (z.B. Ballon in der Luft halten, Reif drehen).
2c	» können einen Gegenstand mit der rechten und der linken Hand aufwerfen und fangen (z.B. Sandsäckli, Jonglierball).
2d	» können Bewegungsformen mit verschiedenen Materialien ausführen (z.B. Seil, Reif, Zeitung).

### 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 ...
1a	» können ihre Bewegungen der Musik anpassen (z.B. Tempo, Bewegungsumfang).
1b	» können ihre Bewegungen der Musik anpassen (z.B. Tempo, Bewegungsumfang).
1c	» können sich im Metrum bewegen (z.B. im Puls laufen, springen).

*Tanzen*

BS.3.C.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
1a	» können sich gegensätzlich bewegen (z.B. leicht/schwer, schnell/langsam, hoch/tief).
2a	» können sich gegensätzlich bewegen (z.B. leicht/schwer, schnell/langsam, hoch/tief).
2b	» können sich gegensätzlich bewegen (z.B. leicht/schwer, schnell/langsam, hoch/tief).
2c	» können sich auf verschiedene Arten tänzerisch bewegen (z.B. gehend, laufend, hüpfend).

*Respektvoller Umgang*

BS.3.C.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
1a	» können sich in der Gruppe bewegen und respektvoll verhalten.
3a	» können sich in der Gruppe bewegen und respektvoll verhalten.
3b	» können sich in der Gruppe bewegen und respektvoll verhalten.
3c	» können den eigenen Bewegungsdruck wertschätzen.

## 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 ...
1a	» 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).

### 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 ...
1a	» 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 ertauschen.

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

*Alarmieren und Retten*

BS.6.C.1	Die Schülerinnen und Schüler ...
1a	» können auf Anweisung Alarm auslösen.