



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.	
3	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 ...

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.	
3	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.	



<i>Sich-Orientieren</i>			
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
3	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 ...

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).	
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 ...

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.	
3	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 ...

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.	



Querverweise		
3	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.
	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 C | Laufen, Springen, Werfen 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 ...		
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).	
3	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 ...		
	2a » können einen Gegenstand mit einer Ganzkörperstreckung weit stossen (z.B. Medizinball).	
3	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.	