



# Bewegung und Sport



**D-EDK**

Deutscheschweizer  
Erziehungsdirektoren-  
Konferenz

# Elemente des Kompetenzaufbaus

<b>Kompetenzbereich</b>	BS.1 C	Laufen, Springen, Werfen Werfen	<b>Handlungs-/Themaspekt</b>
<b>Kompetenz</b>	1.	<b>Die Schülerinnen und Schüler können Gegenstände weit werfen, stossen, schleudern und kennen die leistungsbestimmenden Merkmale.</b>	Querverweise
		Werfen Die Schülerinnen und Schüler ...	
<b>Auftrag 1. Zyklus</b>	1	1a » können Gegenstände in die Weite werfen.	<b>Kompetenzstufe</b>
		1b » können Gegenstände mit der rechten und der linken Hand in die Weite werfen [Standwurf].	<b>Grundanspruch</b>
<b>Auftrag 2. Zyklus</b>	2	1c » können wichtige Merkmale der Wurftechnik mit 3-Schrittanlauf nennen und anwenden.	
<b>Auftrag 3. Zyklus</b>	3	1d » können einen Schleuderwurf aus dem Stand ausführen (z.B. zusammengeknottes Seil).	
<b>Orientierungspunkt</b>		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: Erziehungsdepartement Kanton Schaffhausen  
 Zu diesem Dokument: Lehrplan 21 Kanton Schaffhausen  
 Vom Erziehungsrat am 16. Mai 2018 erlassen.  
 Titelbild: Mendel Perkins/iStock/Thinkstock  
 Copyright: Die Urheberrechte und sonstigen Rechte liegen beim Erziehungsdepartement Kanton Schaffhausen.  
 Internet: sh.lehrplan.ch

## Inhalt

---

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

## BS.1 | Laufen, Springen, Werfen

### A | 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** | **Laufen, Springen, Werfen**  
**B** | **Springen**

<p><b>1. Die Schülerinnen und Schüler können vielseitig weit und hoch springen. Sie kennen die leistungsbestimmenden Merkmale und können ihre Leistung realistisch einschätzen.</b></p> <p><i>Rhythmisch Springen</i>                  Die Schülerinnen und Schüler ...</p>		<p>Querverweise                  EZ - Körper, Gesundheit und Motorik (1)</p>	
<p>BS.1.B.1</p>			
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).	
<p><i>Weit Springen</i>                  Die Schülerinnen und Schüler ...</p>			
<p>BS.1.B.1</p>			
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.	
<p><i>Hoch Springen</i>                  Die Schülerinnen und Schüler ...</p>			
<p>BS.1.B.1</p>			
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

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

**BS.2** | **Bewegen an Geräten**  
**A** | **Grundbewegungen an Geräten**

Querverweise  
 EZ - Lernen und Reflexion (7)  
 BNE - Gesundheit  
 EZ - Körper, Gesundheit und Motorik (1)

**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.**

*Balancieren*

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

<b>1</b>	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).	
<b>2</b>	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 ...

<b>1</b>	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).	
<b>2</b>	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 ...

<b>1</b>	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.	
<b>2</b>	3d	» können das Schaukeln und Schwingen mit Elementen ergänzen (z.B. halbe Drehung an den Ringen, Grätschsitz am Barren).	

*Springen, Stützen und Klettern*

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

<b>1</b> ○	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).	
<b>2</b> ○	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 ...

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

*Helpfen, Sichern und Kooperieren*

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

<b>1</b> ○	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.	
<b>2</b> ○	6d	» können sich bei Bewegungsaufgaben helfen und sichern (z.B. Handstand, Partner- und Gruppenakrobatik).	
	6e	» können Hilfsgriffe und Sicherheitsmassnahmen situationsgerecht anwenden.	

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

<p><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></p>		<p>Querverweise EZ - Wahrnehmung (2)</p>
<p><i>Beweglichkeit und Kraft</i></p>		
<p>BS.2.B.1 Die Schülerinnen und Schüler ...</p>		
<p><b>1</b></p>	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).
<p><b>2</b></p>	1d	» können unter Anleitung Beweglichkeit und Kraft erhalten und steigern.
<p><i>Körperspannung</i></p>		
<p>BS.2.B.1 Die Schülerinnen und Schüler ...</p>		
<p><b>1</b></p>	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).
<p><b>2</b></p>	2c	» können die Kernposen (C+, C-, I) in Bewegung gezielt anwenden (z.B. beim Schaukeln an den Ringen, Strecksprung).

## BS.3 | Darstellen und Tanzen

### A | 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** | Darstellen und Tanzen  
**B** | Darstellen und Gestalten

<p><b>1. Die Schülerinnen und Schüler können sich mit dem Körper und mit Materialien ausdrücken, eine Bewegungsfolge choreografieren und präsentieren.</b></p>		<p>Querverweise                  EZ - Sprache und Kommunikation (8)                  EZ - Fantasie und Kreativität (6)                  MU.3.B.1</p>	
<p><i>Darstellen</i>                  Die Schülerinnen und Schüler ...</p>			
<p><b>1</b></p>	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.	
<p><b>2</b></p>	1d	» können Bewegungen verbinden und ausdrucksvoll gestalten.	
	1e	» können eine Bewegungsfolge nach den Kriterien Raum, Zeit und Energie variieren und gestalten.	
<p><i>Bewegungskunststücke</i>                  Die Schülerinnen und Schüler ...</p>			
<p><b>1</b></p>	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).	
<p><b>2</b></p>	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 | 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 ...

**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** | **Spielen**  
**A** | **Bewegungsspiele**

<p><b>1. Die Schülerinnen und Schüler können Spiele spielen, weiterentwickeln und erfinden, indem sie gemeinsam Vereinbarungen treffen und einhalten.</b></p> <p><i>Spielen, Weiterentwickeln, Erfinden</i></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler ...</p>		<p>Querverweise                  EZ - Eigenständigkeit und soziales Handeln (9)</p>	
<p>BS.4.A.1</p>			
<p><b>1</b></p>	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).	
<p><b>2</b></p>	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** | **Spiele**  
**B** | **Sportspiele**

<p><b>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.</b></p>		<p>Querverweise                  EZ - Körper, Gesundheit und Motorik (1)</p>	
<p><i>Annehmen und Abspielen</i></p>			
<p>BS.4.B.1 Die Schülerinnen und Schüler ...</p>			
<p><b>1</b></p>	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. zuspielen und annehmen).	
<p><b>2</b></p>	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.	
<p><i>Ball/Spielobjekt führen</i></p>			
<p>BS.4.B.1 Die Schülerinnen und Schüler ...</p>			
<p><b>1</b></p>	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).	
<p><b>2</b></p>	2c	» können den Ball oder das Spielobjekt in kleinen Spielen führen.	
<p><i>Ziel treffen</i></p>			
<p>BS.4.B.1 Die Schülerinnen und Schüler ...</p>			
<p><b>1</b></p>	3a	» können aus dem Stand ein Ziel treffen (z.B. Rollmops, Wurfstationen).	
	3b	» können aus dem Lauf ein Ziel treffen.	
<p><b>2</b></p>	3c	» können im Spiel ein Ziel treffen.	

		<i>Taktik</i>		
BS.4.B.1		Die Schülerinnen und Schüler ...		
<b>1</b>	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).		
<b>2</b>	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.		

		<i>Regeln</i>		
BS.4.B.1		Die Schülerinnen und Schüler ...		
<b>1</b>	5a	» können Regeln nennen.		
	5b	» können Regeln einhalten.		
<b>2</b>	5c	» können Regeln beim Spielen in kleinen Gruppen umsetzen.		
	5d	» können Mit- und Gegenspieler respektieren und zeitweise ohne Schiedsrichter spielen.		

		<i>Emotionen</i>		
BS.4.B.1		Die Schülerinnen und Schüler ...		
<b>1</b>	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).		
<b>2</b>	6c	» können Emotionen unter Anleitung reflektieren (z.B. Teambildung).		
	6d	» können Emotionen kontrollieren (z.B. Schiedsrichterentscheide akzeptieren).		

**BS.4** | **Spiele**  
**C** | **Kampfsport**

<p><b>1. Die Schülerinnen und Schüler können gewandt und mit Strategie fair kämpfen.</b></p>		<p>Querverweise BNE - Gesundheit EZ - Eigenständigkeit und soziales Handeln [9]</p>
<p><i>Kämpfen</i></p>		
<p>BS.4.C.1 Die Schülerinnen und Schüler ...</p>		
<p><b>2</b></p>	1a	» können das Gegenüber gezielt aus dem Gleichgewicht bringen.
	1b	» können Bewegungen des Gegenübers in Kampfsportarten wahrnehmen und darauf reagieren.
	1c	» können rund und rückwärts abrollen, um Verletzungen zu vermeiden.
<p><i>Regeln</i></p>		
<p>BS.4.C.1 Die Schülerinnen und Schüler ...</p>		
<p><b>1</b></p>	2a	» können Berührungen zulassen.
	2b	» können Stoppsignale des Gegenübers beachten und selber setzen.
	2c	» können Rituale und Regeln in Kampfsportarten nennen und einhalten.
<p><b>2</b></p>	2d	» können das Gegenüber beim Kampfsport 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

<p><b>1. Die Schülerinnen und Schüler können verantwortungsbewusst auf verschiedenen Unterlagen gleiten, rollen und fahren.</b></p> <p><i>Rollen und Fahren</i></p>		<p>Querverweise BNE - Gesundheit EZ - Körper, Gesundheit und Motorik (1)</p>
<p>BS.5.1 Die Schülerinnen und Schüler ...</p>		
<p><b>1</b></p> <p>○</p>	<p>1a » können in einer geschützten, sicheren Umgebung auf Rollgeräten fahren (z.B. Rollbrett).</p>	
	<p>1b » können auf Rollgeräten Hindernisse umfahren und sicher bremsen (z.B. Trottinett).</p>	
<p><b>2</b></p> <p>○</p>	<p>1c » können sicher mit dem Fahrrad auf der Strasse fahren (z.B. einhändig, mit kontrolliertem Tempo, Blick zurück).</p>	<p>NMG.8.5.g</p>
<p><i>Gleiten</i></p> <p>BS.5.1 Die Schülerinnen und Schüler ...</p>		
<p><b>1</b></p> <p>○</p>	<p>2a » können in verschiedenen Körperpositionen rutschen (z.B. auf Rutschbahn).</p>	
	<p>2b » können mit gleitenden Geräten kontrolliert rutschen (z.B. Teppichresten, Plastiksack, Tellerschlitten).</p>	
<p><b>2</b></p> <p>○</p>	<p>2c » können sich auf gleitenden Geräten fortbewegen (z.B. Snowboard, Ski, Schlittschuhe).</p>	
	<p>2d » können Kernbewegungen (Drehen, Beugen/Strecken, Kippen/Knicken) auf gleitenden Geräten ausführen.</p>	
<p><i>Sicherheit und Verantwortung</i></p> <p>BS.5.1 Die Schülerinnen und Schüler ...</p>		
<p><b>1</b></p> <p>○</p>	<p>3a » können sich bei unterschiedlicher Witterung und Bodenbeschaffenheit sicher in der Natur bewegen.</p>	
	<p>3b » können vorgegebene Sicherheitsregeln einhalten.</p>	
	<p>3c » können Gefahrensituationen erkennen (z.B. Kuppen, Kreuzungen, andere Personen).</p>	
<p><b>2</b></p> <p>○</p>	<p>3d » können ihr Leistungsvermögen realistisch einschätzen und kennen die Bedeutung der Schutzausrüstung.</p>	
	<p>3e » können Richtlinien zur Sicherheit benennen und beachten (z.B. Verkehrsregeln, FIS- und SKUS-Regeln).</p>	
	<p>3f » können Gefahrensituationen beurteilen und angepasst handeln.</p>	

**BS.6** | **Bewegen im Wasser**  
**A** | **Schwimmen**

<p><b>1. Die Schülerinnen und Schüler können sicher schwimmen. Sie kennen technische Merkmale verschiedener Schwimmtechniken und wenden sie an.</b></p> <p><i>Schwimmen</i></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler ...</p>		<p>Querverweise                  EZ - Körper, Gesundheit und Motorik (1)</p>	
<p>BS.6.A.1</p>			
<p><b>1</b></p>	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).	
<p><b>2</b></p>	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** | **Bewegen im Wasser**  
**B** | **Ins Wasser springen und Tauchen**

<p><b>1. Die Schülerinnen und Schüler können fuss- und kopfwärts ins Wasser springen und tauchen.</b></p> <p><i>Ins Wasser springen und Tauchen</i></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler ...</p>		<p>Querverweise</p>
1	<p>a » können fusswärts ins brusttiefe Wasser springen.</p> <p>b » können kurze Zeit unter Wasser bleiben und dabei ausatmen.</p> <p>c » können ins tiefe Wasser springen und vollständig untertauchen.</p> <p>d » können unter Wasser die Augen offen halten und Gegenstände im brusttiefen Wasser ertauchen.</p>	
2	<p>e » können ins tiefe Wasser rollen (Wassersicherheitscheck WSC).</p> <p>f » können eine kurze Strecke mit wenigen Zügen tauchen.</p>	

**BS.6** | **Bewegen im Wasser**  
**C** | **Sicherheit im Wasser**

<p><b>1. Die Schülerinnen und Schüler können eine Situation im, am und auf dem Wasser bezüglich Sicherheit einschätzen und in Gefahrensituationen verantwortungsbewusst handeln.</b></p>		<p>Querverweise                  EZ - Lernen und Reflexion (7)                  BNE - Gesundheit</p>
<p><i>Sicherheit</i>                  Die Schülerinnen und Schüler ...</p>		
<p><b>1</b></p>	<p>1a » können Gefahren im, am und auf dem Wasser nennen.</p>	
	<p>1b » können Gefahrensituationen erkennen und die Baderegeln unter Aufsicht einhalten (z.B. Wassertiefe einschätzen).</p>	
<p><b>2</b></p>	<p>1c » können sich in Gefahrensituationen realistisch einschätzen und diese vermeiden.</p>	
	<p>1d » können die Bade- und Tauchregeln einhalten (z.B. tauche nie alleine).</p>	
	<p>1e » können in Gefahrensituationen verantwortungsbewusst handeln.</p>	
<p><i>Alarmieren und Retten</i>                  Die Schülerinnen und Schüler ...</p>		
<p><b>1</b></p>	<p>2a » können auf Anweisung Alarm auslösen.</p>	
<p><b>2</b></p>	<p>2b » erkennen, wenn eine Person in einer Notlage ist und können Alarm auslösen.</p>	