

Orientierungshilfe zum Lehrmittel Sporterziehung (1. – 9. Schuljahr)

Sommer 2000

Bildungsplanung Zentralschweiz
Zentralstrasse 18
6003 Luzern
Telefon 041 - 226 00 60
Telefax 041 - 226 00 61
info@bildungsplanung-zentral.ch
www.bildungsplanung-zentral.ch

**Beschluss der Zentralschweizerischen
Turninspektorenkonferenz
vom 7. September 2000:**

Ⓟ - Übungen sind Pflichtstoff

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Stufenübergreifende Erläuterungen	5
Themenbereiche:	
1. Klasse	9
2. Klasse	11
3. Klasse	13
4. Klasse	15
5. Klasse	17
6. Klasse	20
7. Klasse	23
8. Klasse	26
9. Klasse	29
Übersichten	31
Anhang: Schwimmen	36

Vorwort

1. Bedeutung des Sportunterrichts

Sport hat in der heutigen Gesellschaft eine sehr hohe Bedeutung und tritt sehr vielfältig in Erscheinung. Der Sportunterricht in der Schule aber wird von verschiedenen Seiten und aus verschiedenen Gründen seit geraumer Zeit immer wieder in Frage gestellt, nicht zuletzt auch, weil seine Qualität immer wieder kritisch beurteilt wird.

Wir meinen, dass Sporterziehung in der Schule einen sehr wichtigen Teil der Gesamterziehung darstellt. Diesen gilt es, im Interesse unserer Kinder und Jugendlichen, zu erhalten und in der Qualität zu fördern.

Der moderne Sportunterricht geht vom natürlichen Bewegungsbedürfnis und von der Freude an der Bewegung aus. Er soll in seiner ganzen Vielfalt erlebt werden können, pädagogisch begründet sein und gesundheitlichen Aspekten gerecht werden.

Um den unterschiedlichen Voraussetzungen, Begabungen und Neigungen Rechnung zu tragen, muss der Sportunterricht auf die Lernenden ausgerichtet sein und alle Sinnrichtungen ansprechen.

Bewegung ist ein Wesensmerkmal des Menschen und unterstützt seine harmonische Entwicklung. Da in unserer Gesellschaft die körperliche Beanspruchung immer geringer wird und natürliche Bewegungsanreize immer mehr verschwinden, gewinnt der Sport in der Schule ständig an Bedeutung. Sinnvoll betriebener Sport leistet somit einen wichtigen Beitrag, um sich **"wohl und gesund"** zu fühlen.

Sport ist für das menschliche Zusammenleben ein wichtiges Erfahrungsfeld und eignet sich daher hervorragend zur Förderung sozialer Fähigkeiten. Verschiedene Betätigungsfelder (Neben-, Mit-, Gegen-, und Füreinander) stärken den Gemeinschaftssinn (**"dabei sein und dazugehören"**) und fördern das Verantwortungsbewusstsein und das Verständnis für Mitschülerinnen und Mitschüler. Emotionen werden ausgelebt, Spannungen abgebaut und Konflikte ausgeglichen. Fairplay wird durch praktische Erfahrungen thematisiert und eingeübt.

Sportunterricht ermöglicht den Schülerinnen und Schülern ein vielfältiges **"Erfahren und Entdecken"**. Durch systematisches **"Üben und Leisten"** können Fertigkeiten erworben und verfeinert werden. Fortschritte sind schnell erkennbar. Im **"Herausfordern und Wetteifern"** und im **"Gestalten und Darstellen"** erkennen die Schülerinnen und Schüler ihre Möglichkeiten und Grenzen. Sie verbessern ihre Selbsteinschätzung und lernen, mit Erfolgen und Misserfolgen, Siegen und Niederlagen richtig umgehen zu können. Spezifische Aktivitäten im Freien ermöglichen einen verantwortungsvollen Umgang mit der Natur.

Wir sind überzeugt, dass Sportunterricht unter diesen Gesichtspunkten die Schülerinnen und Schüler zu einer sinnvollen Freizeitgestaltung anleitet und sie zu einem überdauernden Interesse an aktivem Sport und Bewegung motiviert. Die vorliegende Orientierungshilfe soll dazu beitragen, dass Sportunterricht in hoher Qualität angeboten werden kann.

2. Aufbau und Verwendung der "Orientierungshilfe"

Die Orientierungshilfe ("Stoffverteilungsplan") wurde bewusst **nicht als Lehrplan** konzipiert. Sie zeigt, wie die Ziele und die Inhalte des **Lehrmittels "Sporterziehung" der Eidgenössischen Sportkommission ESK (1. Auflage 1997)** im Unterricht praktisch umgesetzt werden können.

Die vom Autorenteam getroffene Stoffauswahl beschreibt **eine** Möglichkeit, die Inhalte des Lehrmittels umzusetzen. Sie ist nicht als vorgeschriebenes Minimalstoffprogramm aufzufassen. Die Umsetzungshilfe soll als **Arbeitsinstrument** verstanden werden zur

- Umsetzung der Inhalte des Lehrmittels in Unterrichtssequenzen
- Vor- und Nachbereitung des Unterrichts
- Kontrolle über die unterrichteten Teilbereiche und die noch zu erarbeitenden Themen
- Erleichterung der Übergabe der Klasse an eine neue Lehrperson.

Die Umsetzungshilfe geht von folgenden **Rahmenbedingungen** aus:

- Für den Unterricht steht ein Zeitgefäss im Umfang von durchschnittlich drei Lektionen pro Woche zur Verfügung.
- Die Stoffauswahl der Umsetzungshilfe soll ca. 60 - 70% der Unterrichtszeit umfassen; 30 - 40% sollen von den Lehrpersonen frei gestaltet werden können.
- Den Schulen stehen die üblichen Infrastrukturen für den Unterricht zur Verfügung.

Aufbau der Umsetzungshilfe

Zu jedem Band des Lehrmittels werden **stufenübergreifende Erläuterungen** gemacht. Tabellarisch werden Grobziele, Inhalte, Hinweise zum Lehrmittel und Band/ Broschüre/ Seitenzahl für die einzelnen Inhalte angegeben. Mit **T** werden Tests bezeichnet. Broschüren-Übersichten erleichtern den Überblick über die einzelnen Themenbereiche.

Dem Anhang Schwimmen liegt das „Lehrmittel Schwimmen“, EDMZ, 1. Auflage 1992, zu Grunde.

Das Autorenteam

Bewegen / Darstellen / Tanzen

Zentrale Gedanken und Unterrichtsprinzipien

Die heutige Lebensweise schränkt natürliche Bewegungsgelegenheiten weitgehend ein. Die Schule muss darum die Bedingungen für die Entfaltung von Bewegungsfähigkeiten schaffen. Im Rahmen des Sportunterrichts soll die Auseinandersetzung mit dem rhythmisch-gymnastischen Bewegen, dem Darstellen und dem Tanzen gezielt gefördert werden.

Die ausgewählten Schwerpunkte in dieser Broschüre zielen insbesondere auch auf eine ganzheitliche Förderung der Gesundheit ab. (Vgl. Bd.1/Br.2 S.2 ff)

Leitüberlegungen

Dem Bereich „Tanzen“ wurde bewusst stark akzentuiert. Tanzen erweitert die (rhythmische) Wahrnehmungs- und Ausdrucksfähigkeit, entwickelt Körperbewusstsein und Selbstwertgefühl und bietet Platz zur Entfaltung von Kreativität und gestalterischen Fähigkeiten.

Die Themen „Unphysiologische Belastungen vermeiden“ und „Heben und Tragen von Lasten“ gilt es, permanent im Unterricht zu thematisieren und richtige Verhaltensweisen einzuüben.

Tipps zur Umsetzung

Wir erachten es als unbedingt notwendig, dass sich Lehrpersonen aller Stufen mit Fortbildungskursen zum Thema Tanzen weiterbilden. Folgende Kurse werden empfohlen:

- LWB – Kurse (Lehrerweiterbildungskurse)
- SVSS – Kurse (Schweizerischer Verband für Sport in der Schule) → Angebote in der Zeitschrift „Mobile“ beachten

Als Umsetzungs- und Unterrichtshilfen werden zusätzlich folgende Lehrmittel empfohlen:

- JESESU: „Volkstänze rockig, traditionell, meditativ“
3 CD's mit verschiedenen Tanzvorschlägen (nicht nur Volkstänze) mit genauen Tanzbeschreibungen (Erhältlich im „Freizytlade“ Luzern)
- Meyerholz / Reichle-Ernst: „Einfach Lostanzen“ (Heft und CD)
Zytglogge – Verlag, Bern
3073 Gümligen
ISBN Nr. 3-7296-0429-5

Hinweis: Im Lehrplan Musik, Arbeitsbereich Bewegen, finden sich weitere Lernziele und Anregungen für den Bereich / Bewegen / Darstellen / Tanzen.

Stufenübergreifende Erläuterungen

Balancieren / Klettern / Drehen

Zentrale Gedanken und Unterrichtsprinzipien

Balancieren, Klettern, Drehen, Fliegen, Schaukeln, Schwingen und Gleiten sind grundlegende Fähigkeiten für den Erwerb sportspezifischer und sportartenübergreifender aber auch lebenswichtiger Fertigkeiten. (Vgl. Bd.1/Br.3 S.2)

Beim Planen des Unterrichts ist auf die unterschiedlichen personalen Voraussetzungen Rücksicht zu nehmen. Eine angstfreie Lehr-Lern-Atmosphäre ermöglicht individuelle Fortschritte aller Beteiligten. (Vgl. Bd.1 Br.3 S.9) Die richtige Wahl der Methoden, der Einsatz geeigneter Lernhilfen und ausreichende Sicherheitsmassnahmen können beim Erwerben von Fertigkeiten die grossen Unterschiede innerhalb einer Turnklasse weitgehend auffangen. (Vgl. Bd.1 Br.3 S.9) T-Übungen sind Pflichtstoff, dienen zur Auswertung des Unterrichts, bieten Vergleichsmöglichkeiten innerhalb der Klasse und sind Anhaltspunkte bei der Übergabe einer Klasse.

Leitüberlegungen

Die vielfältigen Themen sind auf die körperliche Entwicklung abgestimmt über die Schullaufbahn verteilt. Der soziale Aspekt ist sehr wichtig und wird vor allem beim Kooperieren durch gegenseitige Hilfe praktiziert. Der Bereich Kämpfen wird in jedem Jahr behandelt. Er bietet Möglichkeit, Aggressionen und Kampfeslust mit genauen Regeln abzureagieren, "kultiviert zu streiten" und Stärkeverhältnisse innerhalb der Gruppe auszutesten.

Tipps zur Umsetzung

Themen, wie Balancieren und Klettern können auch im Freien ausgeübt und gut mit Ausflügen und Wanderungen verbunden werden. Kalkuliertes Risiko bereichert den Turnunterricht, wenn die Sicherheitsmassnahmen gut durchdacht und mit Nachdruck durchgesetzt werden. Das Mitspracherecht der Schüler und Schülerinnen erleichtert das Berücksichtigen der unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen und Fähigkeiten und begleitet das Individualisieren des Unterrichts.

Stufenübergreifende Erläuterungen

Laufen / Springen / Werfen

Zentrale Gedanken und Unterrichtsprinzipien

Die Ausführungen im Grundlagenband 1 und in den Einführungen der jeweiligen Stufenbände 3-5 auf den Seiten 2-3 geben diesbezüglich einen guten Überblick.

- Laufen, Springen und Werfen sind *natürliche Bewegungsformen*. Diese Fähigkeiten sind die Basis für Alltagsbewegungen und leichtathletische Fertigkeiten. (Vgl. Bd.1/Br.4/S.2)
- In der Unterrichtsvorbereitung ist auf die Berücksichtigung aller 6 *Sinnrichtungen* (= Beweg-Gründe) zu achten. (Vgl. Bd.1/Br.4/S.3 und Bd.4/Br.4/S.2)
- Als *Lernkontrollen* dienen Leichtathletik-Tests des SLV, die mehrheitlich auf die *Bewegungsqualität* ausgerichtet sind. (Vgl. Bd.1/Br.4/S.10-11)
- Als *Leistungskontrollen* ist jeweils im 4./6./8. Schuljahr ein leichtathletischer Mehrkampf vorgesehen. Dabei spielt der Vergleich mit sich selbst und mit anderen eine wichtige Rolle.

Leitüberlegungen

- In jedem Schuljahr wird in jedem der drei Bereiche Laufen, Springen, Werfen zumindest einmal schwergewichtig gearbeitet. (Vgl. Übersicht Broschüre 4)
- Formen des Ausdauertrainings sind in allen neun Schuljahren enthalten.
- In den ersten drei Schuljahren werden durch möglichst variantenreiches und lustbetontes Sammeln von Bewegungserfahrungen Grundlagen gelegt.
- Auf der Mittelstufe wird am Erwerb der Grundbewegungen gearbeitet, welche auf der Oberstufe zu leichtathletischen Tätigkeiten entwickelt werden.
- Sport als Bestandteil einer umfassenden Bewegungskultur kann insbesondere durch fächerübergreifendes Arbeiten bewusst gemacht werden. Geeignete Themen sind mit (→ Fach) gekennzeichnet.

Tipps zur Umsetzung

- Das Schularreal und das umliegende Gelände eignen sich besonders für ein variantenreiches Laufen, Springen und Werfen. Sofern es die Witterung zulässt, soll der Unterricht wenn immer möglich *im Freien* stattfinden.
- Zum ganzheitlichen Bewegungsklernen gehört das konsequente *beidseitige* Ausprobieren und Üben.
- Der Einsatz verschiedenster Wurfgeräte, *Material- und Geländehilfen* kann den Lernprozess entscheidend erleichtern.
- *Kombinationsformen* aus den Grundtätigkeiten Laufen, Springen und Werfen machen den Unterricht vielseitig und abwechslungsreich.

Durch die Verwendung *leichterer Kugeln* können Anfangsschwierigkeiten beim Kugelstossen vermindert werden.

Stufenübergreifende Erläuterungen

Spielen

Zentrale Gedanken und Unterrichtsprinzipien

- Die Schülerinnen und Schüler erleben **Spielen** ganzheitlich und entwickeln spielspezifische Fähigkeiten, Fertigkeiten und faires Verhalten (vgl. Umschlagseite Broschüre 5).
- Die Schwerpunkte der Spielerziehung sind in den entsprechenden Stufenbänden 2 - 6 auf der Umschlagseite, am Schluss der Broschüre 5, zusammengefasst.
- Die Psychologie betont die bedeutsame Rolle des Spiels für die intellektuelle und motorische Entwicklung des Kindes.
- Spielen ist für viele Jugendliche die Lieblingsbeschäftigung, weil sich mehrere Sinnrichtungen überlagern, z.B. „dabei sein und dazugehören“ und „herausfordern und wetteifern“ (vgl. Band 1/Broschüre 5/Seite 4).
- Spiele müssen unbedingt gelernt und gelehrt werden - Spielidee, Regeln, Fairness, Spannung, Sieg, Niederlage, Freude, Enttäuschung (vgl. Band 1/Broschüre 5/Seite 12).
- Die Spielerziehung muss in jeder Turnstunde ihren festen Platz haben.

Leitüberlegungen

- Ab dem 1. Schuljahr sollen die Kinder im Spiel Erfahrungen mit Händen, Füßen und andern Körperteilen machen (Beidseitigkeit fördern).
- Das frühe Kennenlernen und der Gebrauch von verschiedenen Spielobjekten ist sehr wichtig.
- In den ersten 4 Schuljahren sollen vor allem die „kleinen Spiele“ gepflegt werden als Grundlage zu den normierten Sportspielen.
- Ab dem 5. Schuljahr werden die technischen Grundelemente für die grossen Spiele speziell geübt.
- Im 7. - 9. Schuljahr lernen die Jugendlichen selbständig in Gruppen zu spielen.
- Das Spiel lässt sich leicht mit den Inhalten der andern Praxisbroschüren kombinieren.

Tipps zur Umsetzung

- Zur ganzheitlichen Spielerziehung gehört das konsequente Anwenden der Beidseitigkeit.
- Fortschritte erzielt man nur durch die Praxis! Es sollen deshalb Organisationsformen gefunden werden, die es erlauben, dass alle Schüler und Schülerinnen gleichzeitig zum Spielen kommen. Keine Zuschauer!
- Das Spielen in kleinen Gruppen (3:3 - 4:4) erlaubt es, den unterschiedlichen Voraussetzungen und Erwartungen der Schüler und Schülerinnen besser gerecht zu werden.
- Auch das Spiel braucht eine Einstimmung, die einen direkten Bezug zum folgenden Inhalt und zum Lernziel hat.
- Die Lehrperson beobachtet und leitet das Spiel. Sie interveniert, wenn es im Spiel zu Unsicherheiten oder Konflikten kommt.
- Nach Spielschluss muss das Spiel mit der Klasse analysiert und etwa welche Unstimmigkeiten besprochen werden. (vgl. Band 1/Broschüre 1/Seite 59)
- Damit Teamfähigkeit und Fairness verbessert werden können, sollten die Schüler und Schülerinnen auch ohne Schiedsrichter und in kleinen, selbständigen Gruppen spielen.

Grobziele	Inhalte	Hinweise zum Lehrmittel	Bd./Br./S.
-----------	---------	-------------------------	------------

Bewegen / Darstellen / Tanzen

Wahrnehmen und Bewegen			
Bewusst hören und sehen und darauf reagieren	1.3 Was hörst du?	alle Übungen	3 / 2 / 07
	1.4 Hör-Spiele	alle Übungen	3 / 2 / 08
	1.5 Beobachtungsspiele	alle Übungen	3 / 2 / 09
Darstellen			
Mit der Körpersprache kommunizieren	3.1 Darstellungs- und Ratespiele	alle Übungen	3 / 2 / 22
Tanzen			
Gegensätzliche Stimmungen in der eigenen Körpersprache ausdrücken	4.4 Von Sonnen- und Mondkindern	alle Übungen ISBN Nr. 3-7296-0429-5	3 / 2 / 31

Balancieren / Klettern / Drehen

Balancieren			
Das Gleichgewicht suchen, finden und anwenden	1.1 Den sicheren Boden verlassen		3 / 3 / 04
		Ⓣ Wie ein Storch	3 / 3 / 04
	1.2 Über die Schwebekante		3 / 3 / 05
		Ⓣ Schmale Brücken Baumstammspiele Piratenschiff	3 / 3 / 05 3 / 6 / 15 3 / 6 / 18
Stützen			
Arm- und Rumpfmuskulatur kräftigen	2.2 Auf allen Vieren		3 / 3 / 10
Drehen			
Vorwärts rollen	3.3 Rollen vorwärts am Boden		3 / 3 / 18
		Ⓣ eine Rolle vorwärts	3 / 3 / 18
	3.4 Von oben nach unten rollen		3 / 3 / 19
Hängen, Schaukeln und Schwingen			
Schweben erleben	4.1 Spielerisches Schaukeln		3 / 3 / 23
Kämpfen			
Verteidigen lernen	6.1 Stürze vermeiden oder gekonnt fallen		3 / 3 / 27
		Weich wie ein Pudding Kreiskampf	3 / 3 / 27 3 / 3 / 27

Grobziele	Inhalte	Hinweise zum Lehrmittel	Bd./Br./S.
-----------	---------	----------------------------	------------

Laufen / Springen / Werfen

Laufen Spielerisch Lauferfahrungen sammeln	1.2 Fang- und Laufspiele	Diebische Elstern Maikäfer	3 / 4 / 05 3 / 4 / 05
	1.3 Wie laufen Tiere?	Tierimitation Zauberer und Fee	3 / 4 / 07 3 / 4 / 07
	1.4 Starten - und schnell davonrennen	Pferd und Wagen	3 / 4 / 09
	1.6 Gruppenspiele auf Wiesen oder grossen Plätzen	Im Schwarm Vorsicht	3 / 6 / 08 3 / 6 / 08
	Springen Spielerisch Sprungerfahrungen sammeln	2.2 Herausforderndes Springen	Pausen-Hüpfen Zauberschnur-Sprünge
2.4 In die Höhe springen		Berührungs-Springen	3 / 4 / 19
Werfen Spielerisch Wurferfahrungen sammeln		3.2 Spielerische Herausforderungen beim Werfen	Tells Geschoss Säuli-Triibe Osterhase
	4.1 Im Schnee – juhe!	Komet	3 / 6 / 20

Spielen

Spielobjekte kennenlernen Geschicklichkeit verbessern und Spielfreude fördern	1.2 Ballone	Wie ein Seelöwe	3 / 5 / 05
	1.4 Minitennis	Kontrollschlag	3 / 5 / 07
Hand-Ball-Spiele Fertigkeiten mit verschiedenen Bällen verbessern	2.1 Rollen, Tragen, Werfen, Prellen	Kasten ausräumen	3 / 5 / 09
	2.2 Prellen	Prellen - Rollen	3 / 5 / 10
	2.3 Ballkunststücke	Ⓣ Ball hochspielen	3 / 5 / 12

Grobziele	Inhalte	Hinweise zum Lehrmittel	Bd./Br./S.
-----------	---------	-------------------------	------------

Bewegen / Darstellen / Tanzen

Wahrnehmen und Bewegen			
Durch Körperhaltungen Gefühle ausdrücken und in den Körper hineinschauen	1.9 Mein ganzer Körper 1.10 Körperhaltungen	alle Übungen alle Übungen	3 / 2 / 13 3 / 2 / 14
Rhythmisch bewegen			
Die Rhythmen im täglichen leben bewusst machen	2.3 Rhythmusspiele	alle Übungen Ⓟ Pa-Sta-Kla-Schni	3 / 2 / 19
Darstellen			
Der Flohmarkt als Theaterbühne	3.3 Auf dem Flohmarkt	Puppen Spiegel	3 / 2 / 24
Tanzen			
Einen einfachen Volkstanz tanzen können	4.3 Vom Break-Mixer zum Hip Hop	Break-Mixer	3 / 2 / 30

Balancieren / Klettern / Drehen

Balancieren			
Das Gleichgewicht auf beweglichen Geräten suchen, finden und anwenden	1.3 Umgang mit beweglichen Geräten		3 / 3 / 06
		Ⓟ Schmale Brücken mit erschwerten Bedingungen	3 / 3 / 05
	1.5 Auf wackeligen Unterlagen		3 / 3 / 08
		Baumstammspiele Piratenschiff	3 / 6 / 15 3 / 6 / 18
	1.3 Bewegtes Lernen		3 / 7 / 06
		Bewegung im Sachunterricht	3 / 7 / 06
Stützen			
Arm- und Rumpfmuskulatur kräftigen und das Gleichgewicht kopfüber halten	2.1 Auf der hohen Stange		3 / 3 / 09
		Ⓟ Seiltanz	3 / 3 / 09
		Ⓟ Sprung zum Stütz	3 / 3 / 09
		Ⓟ Sprung zum Stütz, Felgabschwung	3 / 3 / 09
	2.3 Auf den Armen und Schultern stützen		3 / 3 / 11
		Ⓟ Handstand mit Partnersicherung	3 / 3 / 11
		Ⓟ Hand-Stütz-Akrobaktik	3 / 3 / 11
Klettern			
Sicherheit und Vertrauen gewinnen	2.6 Im Kletter-Gerätegarten		3 / 3 / 14
	2.7 Klettern wie am Fels		3 / 3 / 15
		Ⓟ Überhang	3 / 3 / 15
		Klettertour	3 / 6 / 15

Grobziele	Inhalte	Hinweise zum Lehrmittel	Bd./Br./S.	
Drehen Rückwärts rollen	3.4	Von oben nach unten rollen	3 / 3 / 19	
			Rückwärts rollen	3 / 3 / 19
	3.6	Rundherum	3 / 2 / 21	
			Mit dem Sitz-Seil drehen	3 / 3 / 21
			Wie Zahnräder drehen	3 / 3 / 21
	Kämpfen Verteidigen lernen	6.1	Stürze vermeiden oder gekonnt fallen	3 / 3 / 27
			Käferfangen	3 / 3 / 28
			Rückenschaukel	3 / 3 / 28
			sich schützen	3 / 3 / 27

Laufen / Springen Werfen

Laufen Laufen in seiner ganzen Vielfalt erleben	1.5	Gräben und Hindernisse überlaufen	Brennende Linien	3 / 4 / 11
			Tunnelgang	3 / 4 / 11
			Grabensprünge	3 / 4 / 11
	1.1	Verstecken und entdecken	Buchstaben-Lauf	3 / 6 / 03
	2.4	Wie bei den Indianern	Tipi	3 / 6 / 12
			Mustangs	3 / 6 / 12
Springen Spielerisch beidseitige Sprungerfahrungen sammeln	2.3	In die Weite springen	Faden-Sprünge	3 / 4 / 18
			Punkte-Springen	3 / 4 / 18
Werfen Spielerisch beidseitige Wurferfahrungen sammeln	3.2	Spielerische Herausforderungen beim Werfen	Wurf-Ei	3 / 4 / 22
	3.3	Wurfbudenzauber - wie auf dem Jahrmarkt	Buchstabentreffer	3 / 4 / 24
			Wurfbuden	3 / 4 / 24

Spiele

Hand-Ball-Spiele Beidseitiges Ballgefühl fördern	2.2	Prellen	Ⓣ Prellen	3 / 5 / 10
			Prellfangen	3 / 5 / 11
	2.4	Ziele treffen	Einen Teich überqueren	3 / 5 / 13
Fuss-Ball-und Hockey-Spiele Ballgefühl mit beiden Füßen fördern	3.1	Ballgefühl mit den Füßen entwickeln	Bälle zuspieren	3 / 5 / 18
	4.1	Spielteams bilden	Der Zufall entscheidet	3 / 5 / 23
Teamspiele Verschiedene Verfahren bei der Teambildung anwenden	4.3	Übersicht im Spiel gewinnen	Spinnennetz	3 / 5 / 25
			Paarlaufen	3 / 5 / 25

Grobziele	Inhalte	Hinweise zum Lehrmittel	Bd./Br./S.
-----------	---------	-------------------------	------------

Bewegen / Darstellen / Tanzen

Wahrnehmen und Bewegen

Den Wald spielerisch erfahren und erleben

2.1 Den Wald entdecken

alle Übungen

3 / 6 / 09

2.2 Orientierungsspiele

3 / 6 / 10

Rhythmisch bewegen

Rhythmisch springen und schwingen

2.4 Schwungseil-Rhythmen

Teddybär
Achterlauf

3 / 2 / 20

Tanzen

Sich mit dem eigenen Körper rhythmisch bewegen und eine Bewegungsfolge tanzen

4.3 Vom Break-Mixer zum Hip-Hop

Hip Hop

3 / 2 / 30

Balancieren / Klettern / Drehen

Stützen

Arm- und Rumpfmuskulatur kräftigen und sich gegenseitig unterstützen

2.1 Auf der hohen Stange

Stange brusthoch
Ⓣ Sprung zum Stütz
Ⓣ Knieab-, -aufschwung
Ⓣ Verbindungsformen

3 / 3 / 09

3 / 3 / 09

3 / 3 / 09

3 / 3 / 09

3 / 3 / 09

2.4 Stützend über Hindernisse springen

Ⓣ Stütz-Sprung-Kombination

3 / 3 / 12

3 / 3 / 12

2.5 Sich gegenseitig unterstützen

3 / 3 / 13

Hilfe geben

3 / 3 / 13

Drehen

Bei verschiedenen Drehungen sich orientieren können

3.5 Grundmuster beim Drehen

3 / 3 / 20

3.6 Rundherum

Ⓣ Schulstufenbarren

3 / 3 / 21

3 / 3 / 21

Hängen, Schaukeln und Schwingen

Auch kopfüber üben

4.1 Spielerisches Schaukeln

3 / 3 / 23

Ⓣ Schaukel-Akrobatik

3 / 3 / 23

4.2 Eine verkehrte Welt

Ⓣ Sturzhangvariationen

3 / 3 / 24

3 / 3 / 24

Kämpfen

Verteidigen lernen

6.1 Stürze vermeiden oder gekonnt fallen

3 / 3 / 27

Sumoringer
Teppichklopfer
Sitzkampf

3 / 3 / 27

3 / 3 / 28

3 / 3 / 28

Grobziele	Inhalte	Hinweise zum Lehrmittel	Bd./Br./S.
-----------	---------	----------------------------	------------

Laufen / Springen / Werfen

Laufen			
Aus verschiedenen Positionen und auf verschiedene Signale starten	1.4 Starten – und schnell davonrennen	Umkehrsprint / Tag und Nacht Torero – Olé!	3 / 4 / 09 3 / 4 / 10
„Laufe dein Alter“	1.6 Lange laufen – länger laufen - Dauerlaufen	Fangspiele Autorennen	3 / 4 / 13 3 / 4 / 13
Sich im Laufen orientieren	2.2 Orientierungsspiele	Schnur- oder Fähnchen-OL Den Heimweg finden	3 / 6 / 10 3 / 6 / 10
Springen			
Vielfältige Hüpf- und Sprungerfahrungen sammeln	2.2 Herausforderndes Springen	Schatten-Kopf-Treten Spinnennetz Ⓜ Test 1.3: Reifenspringen	3 / 4 / 17 3 / 4 / 17 3 / 4 / 17
	2.4 In die Höhe springen	Menschen-Hochsprung Concours hippique	3 / 4 / 19 3 / 4 / 19
Werfen			
Sicherheit beim Ziel-Werfen gewinnen	3.2 Spielerische Herausforderungen beim Werfen	Abstand nehmen Linienball	3 / 4 / 23 3 / 4 / 23
	3.3 Wurfbudenzauber - wie auf dem Jahrmarkt	Resultat-Wurf	3 / 4 / 24

Spiele

Hand-Ball-Spiele			
Treffsicherheit verbessern	2.2 Prellen	Ⓜ Ball - Ballett	3 / 5 / 11
	2.4 Ziele treffen	Memory	3 / 5 / 13
Fussball- und Hockey-Spiele			
Geschickter Umgang mit Ball und Stock entwickeln	3.3 Hockey-Spiele	Stock/Ball führen Ballraub	3 / 5 / 21 3 / 5 / 21
Teamspiele			
Geschicktes Spielverhalten fördern	4.4 Brennball - Spiele	Ⓜ übers Feld	3 / 5 / 27
	4.5 Völker- und Jägerballspiele	Parallel-Jägerball	3 / 5 / 2

Grobziele	Inhalte	Hinweise zum Lehrmittel	Bd./Br./S.
-----------	---------	-------------------------	------------

Bewegen / Darstellen / Tanzen

Gesunde Schule - Bewegte Schule Sich in der Schule wohl gesund fühlen	1.1	Gesundheit und Schule		4 / 7 / 03
	1.2	Bewegung als Unterrichts- und Lebensprinzip		4 / 7 / 04
Rhythmisch bewegen Rhythmisch springen und schwingen	2.4	Schwungseil-Rhythmen	Seilreihe Ⓢ Kunststücke	3 / 2 / 20
Tanzen Rock'n'Roll tanzen	5.4	Vom Letkiss zum Rock'n'Roll	alle Übungen	4 / 2 / 35

Balancieren / Klettern / Drehen

Balancieren Das Gleichgewicht auf stabi- len und labilen Geräten erproben	1.1	Auf Langbänken im Gleichgewicht bleiben		4 / 3 / 04
	1.2	Auf beweglichen Langbänken balancieren	Ⓢ Drehtest	4 / 3 / 04
				4 / 3 / 05
Klettern Mit möglichst wenig Kraftaufwand klettern	2.1	Der Kletterbewegung auf die Spur kommen	Ⓢ Schwankende Rampe	4 / 3 / 05
			Mit dem Fahrrad sicher fahren	3 / 6 / 07
			Auf Schlittschuhen oder Inline- Skates	3 / 6 / 22
Kämpfen Raufen und kämpfen ohne einander zu gefährden oder weh zu tun	7.1	Mit- und gegeneinander kämpfen		4 / 3 / 22
			Spielbandraub Matte freihalten Storch	4 / 3 / 22 4 / 3 / 22 4 / 3 / 23
Kooperieren Vertrauen wecken	8.2	Führen–Folgen–Tragen		4 / 3 / 25
	8.4	Helfen und sichern		4 / 3 / 27
Kombinieren Kombinationen erfinden und fair wetteifern	7.1	Zirkus-Akrobatik	Ⓢ Luftsprünge	3 / 3 / 29
				3 / 3 / 29
	7.2	Kleine Wettkämpfe oder Wettbewerbe		3 / 3 / 30
				3 / 3 / 31

Grobziele	Inhalte	Hinweise zum Lehrmittel	Bd./Br./S.
-----------	---------	-------------------------	------------

Laufen / Springen / Werfen

Laufen			
Reaktions- und Aktionsschnelligkeit trainieren	1.6	Reaktionsspiele	Wer reagiert richtig? Wer ist schneller? 4 / 4 / 10 4 / 4 / 10
	1.7	Starten und sprinten	Fallstart Hochstart 4 / 4 / 11 4 / 4 / 11
"Laufe dein Alter"	1.12	Spiel- und Wettkampfformen	Begegnungslauf Ⓜ Test 2.5: Laufe dein Alter 4 / 4 / 17 4 / 4 / 17
Sich im Laufen orientieren	1.1	Verstecken und entdecken	Plan – Lauf (→ Mensch und Umwelt) 3 / 6 / 03
	1.2	Rund ums Schulhaus	Orientierungsspiele 3 / 6 / 04
Springen			
Schwingen und Springen des Seils koordinieren	2.2	Sprungerfahrungen mit Springseil	Seilspringen in der Bewegung Ⓜ Test 2.2: Sprunglaufen mit Seilspringen 4 / 4 / 20 4 / 4 / 20
Aus hoher Anlaufgeschwindigkeit aktiv abspringen	2.4	Vom Springen in die Weite zum Schrittsprung	Vielfachsprünge Absprungschulung Schrittsprung 4 / 4 / 22 4 / 4 / 22 4 / 4 / 22
Werfen			
Korrekte Wurfbewegung kennenlernen und verbessern	3.2	Wurfspele	Bei Treffer weiter 4 / 4 / 28
	3.4	Standwurf	Standwurf 4 / 4 / 30

Ⓜ Als Leistungskontrolle ist ein leichtathletischer 4-Kampf (60 m, Weit, Ball 80 g, 2 km) durchzuführen.

Spielen

Ballspielen lernen	1.3	Sich mit dem Ball fortbewegen	Räume wechseln 4 / 5 / 06
Fuss-Ball und Hockey-Spiele Ballführung mit Füßen und Hockey-Stock verbessern	3.2	Fuss - Ball - Spiele	Verteidigen - Zusammen spielen Ⓜ Unser Fussball-Test 3 / 5 / 19 3 / 5 / 20
	3.3	Hockey-Spiele	Tore treffen 3 / 5 / 21
	4.4	Brennball-Spiele	Spielidee 3 / 5 / 26
Teamspiele Kluges Verhalten und Zusammenspiel fördern	4.5	Völker- und Jägerballspiele	Grundform 3 / 5 / 28
	4.6	Linien-Ball-Spiele	Grundform 3 / 5 / 30

Grobziele	Inhalte	Hinweise zum Lehrmittel	Bd./Br./S.
-----------	---------	----------------------------	------------

Bewegen / Darstellen / Tanzen

Koordination/Belasten/ Entlasten/Entspannen	2.4 Mit Bällen	alle Übungen	4 / 2 / 14,15
	2.5 Mit Reifen	alle Übungen	4 / 2 / 16,17
Rhythmisch bewegen	3.2 Gummitwist	alle Übungen	4 / 2 / 26
	Rhythmisch springen und Sprungabfolgen gestalten		
Tanzen	5.2 Streetdance	Vorbereitung Streetdance- Elemente zu je 8 Grundschlägen	4 / 2 / 33
	Gemeinsam den Tanz der Strasse lernen und weitergestalten	Ⓣ Streetdance	

Balancieren / Klettern / Drehen

Balancieren	1.4 Mit dem Kopf nach unten hängen/balancieren		4 / 3 / 07
		Ⓣ Oberarmstand	4 / 3 / 07
		Ⓣ Handstand	4 / 3 / 07
Klettern	2.2 Gut gestanden ist halb geklettert		4 / 3 / 09
	Drehen	3.7 Rad schlagen	Ⓣ Hüpfen und Rad
4.2 Vom Drehen zur Rolle rückwärts			4 / 3 / 14
		Ⓣ Rolle rückwärts vom Kastendeckel	4 / 3 / 14
Fliegen	3.1 Reduktion von Belastungen		4 / 3 / 10
	3.2 Einführung ins Mini-Trampolin-Springen		4 / 3 / 11
	3.3 Vom Stützen zum Stützspringen		4 / 3 / 12
		Ⓣ Stützspringen i.d.Gerätebahn	4 / 3 / 12
Kooperieren	8.3 Körperspannung verbessern - Vertrauen wecken		4 / 3 / 26
	8.4 Helfen und sichern		4 / 3 / 27

Grobziele	Inhalte	Hinweise zum Lehrmittel	Bd./Br./S.
Kombinieren Verbindliche und zusätzliche Übungen gemeinsam und individuell planen, durchführen und reflektieren	9.1 Differenzieren beim Turnen an Geräten und mit Geräten		4 / 3 / 30
	9.2 Wetteifern an und mit Geräten (2 gegen 2)		4 / 3 / 31
Kämpfen Raufen und kämpfen ohne einander zu gefährden oder weh zu tun	7.1 Mit- und gegeneinander kämpfen		4 / 3 / 22
		Partnerspiele	4 / 3 / 22
		Schildkröte zu dritt	4 / 3 / 23
		Bein festhalten	4 / 3 / 23

Laufen / Springen / Werfen

Laufen In Gruppen wetteifern	1.9 Gruppenlaufspiele	Mind. 3 Formen aus Seite 13	4 / 4 / 13
"Laufe dein Alter"	1.12 Spiel- und Wettkampfformen	Begegnungslauf Ⓢ Test 2.5: Laufe dein Alter	4 / 4 / 17 4 / 4 / 17
Hindernisse rhythmisch überlaufen	1.13 Über Hindernisse laufen	Hindernisgarten Ⓢ Test 2.1: Bänklilauf	4 / 4 / 18 4 / 4 / 18
Springen Schrittsprung-Technik festigen	2.4 Vom Springen in die Weite zum Schrittsprung	Schrittsprung Schrittsprung mit Absprunghilfe Ⓢ Weitsprung	4 / 4 / 22 4 / 4 / 23 4 / 4 / 23
Werfen Beidseitige Wurfmöglichkeiten in Spiel- und Wettkampfsituationen erleben	3.2 Wurfwettkampf mit 4 Teams	Mind. 3 Formen aus Seite 29 Wurfspiele aus aller Welt	4 / 4 / 29 4 / 6 / 12
	3.3 Vom Standwurf zum Weitwurf mit Anlauf	Ⓢ Test 2.3: Stufenbarren überwerfen	4 / 4 / 30
Vielfältige Schleudererfahrungen sammeln	3.5 In die Weite und auf Ziele schleudern	Standschleudern	4 / 4 / 32

Grobziele	Inhalte	Hinweise zum Lehrmittel	Bd./Br./S.
-----------	---------	----------------------------	------------

Spielen

Ballspielen lernen Technische und taktische Fertigkeiten trainieren	1.6	Miteinander Ball spielen	Ⓟ zu zweit mit 2 Bällen	4 / 5 / 10
	1.7	Tupfball	Tupfball	4 / 5 / 12
	1.9	Schnappball	Ⓟ Schnur-Schnappball	4 / 5 / 15
Basketball Grundfertigkeiten entwickeln und im Spiel anwenden	3.2.1	Vom Prellen zum Sternschritt	Stoppen	4 / 5 / 25
	3.2.2	Standwurf	Ⓟ Standwurf	4 / 5 / 26
Fussball Passen, Stoppen, Ballführen und Torschuss verbessern	5.2.4	Technik-Circuit, auch als Gruppenwettkampf	Ⓟ Technik-Circuit	4 / 5 / 42

Grobziele	Inhalte	Hinweise zum Lehrmittel	Bd./Br./S.
-----------	---------	----------------------------	------------

Bewegen / Darstellen / Tanzen

Koordination/Belasten/ Entlasten/Entspannen Sich funktionell aufwärmen und einstimmen	2.3 Ohne Handgeräte	alle Übungen	4 / 2 / 12,13
	2.6 Mit Springseil	alle Übungen	4 / 2 / 18,19
	2.8 Wintersport-Training	alle Übungen	4 / 2 / 21
Tanzen Vertraute Sportbewegungen tanzend ausgestalten	5.4 Vom Letkiss zum Rock'n'Roll	alle Übungen	4 / 2 / 35
	5.6 Wenn Sportspiele tanzen	Bewegen wie Basketballer Ⓣ Basketballtanz	4 / 2 / 37

Balancieren / Klettern / Drehen

Balancieren Gleichgewichtserfahrungen machen und Spass haben	1.3 Balancieren auf ver- schiedenen Geräten		4 / 3 / 06
	Drehen Drehbewegungen in der Luft und am Boden beherrschen und anwenden lernen	4.3 Von der Rolle zum Salto vorwärts	4 / 3 / 15
Schaukeln Schwingen Beim Schaukeln und Schwingen Körperspan- nung, Kraft und Mut auf- bauen und fördern	4.4 Handstand-Abrollen	Ⓣ Gerätebahn zum Thema Drehen	4 / 3 / 16 4 / 3 / 16
	5.1 Schaukeln und Schwin- gen an den Geräten		4 / 3 / 17
	5.2 An den Ringen und am Barren		4 / 3 / 18
Kämpfen Raufen und Kämpfen ohne einander zu gefährden oder weh zu tun	5.3 Auf- und Unter- schwünge am Reck		4 / 3 / 19
	7.1 Mit- und gegeneinander kämpfen		4 / 3 / 22
		Keulen umwerfen Rugby auf allen vieren Ringkampf	4 / 3 / 22 4 / 3 / 23 4 / 3 / 23

Grobziele	Inhalte	Hinweise zum Lehrmittel	Bd./Br./S.
Kooperieren Vertrauen fördern	8.4 Helfen und sichern		4 / 3 / 27
	8.5 Partnerakrobatik		4 / 3 / 28
	8.6 Gerätebahn zu dritt	Ⓟ Gerätebahn zu dritt	4 / 3 / 29 4 / 3 / 29
Kombinieren An verschiedenen Geräten fremd-, mit- und selbstbestimmt lernen	9.1 Differenzieren beim Turnen an und mit Geräten		4 / 3 / 30

Laufen / Springen / Werfen

Laufen Reaktionsschnelligkeit verbessern Dauerlaufen lernen Sich mit der Karte im Gelände zurechtfinden	1.7 Starten und sprinten	Fallstart, Hochstart	4 / 4 / 11
	1.11 Dauerlaufen lernen	Zeitschätzlauf Malstäbe zählen	4 / 4 / 15 4 / 4 / 15
	2.6 OL auf dem Schulareal und im Wald	Je nach den örtlichen Möglichkeiten	4 / 6 / 11
Springen Den Schersprung erlernen	2.5 Vom Springen in die Höhe	Steigesprünge auf die dicke Matte Schersprung (vorbereiten)	4 / 4 / 24 4 / 4 / 24
	Werfen - Stossen Den Weitwurf mit Anlauf erlernen Stossbewegungen beidseitig ausführen	3.4 Vom Standwurf zum Weitwurf mit Anlauf	Rhythmusschulung Werfen mit dem 3-Schritt-Anlauf
3.6 In die Weite und auf Ziele stossen		Standstoss Ⓟ Test 2.4: Basketballstossen	4 / 4 / 33 4 / 4 / 33
Kombinieren Unter Belastung treffen	4.1 Wurf-Lauf-Kombinationen	Mind. 2 Formen aus S. 34	4 / 4 / 34

Ⓟ Als Leistungskontrolle ist ein leichtathletischer 5-Kampf (60 m, Weit, Hoch, Ball 80 g, 2 km) durchzuführen.

Grobziele	Inhalte	Hinweise zum Lehrmittel	Bd./Br./S.
-----------	---------	-------------------------	------------

Spielen

Basketball Technisch sauberen Korbleger erlernen	3.2.4 Korbleger	Ⓟ Korbleger aus Zweierrhythmus Angreiferbasketball	4 / 5 / 28 4 / 5 / 29
	Handball Kern- und Sprungwurf in einfachen Spielsituationen anwenden	4.2.1 Kernwurf	Kernwurf-bewusst ausführen
	4.2.2 Sprungwurf	Ⓟ Spiel 2 gegen 1 mit Sprungwurf	4 / 5 / 33
	4.2.4 Variationsformen des Handballspiels	Street-Handball	4 / 5 / 35
Unihockey Auf engem Raum dribbeln, passen und den Ball annehmen	5.2 Angreifen unter erschwerten Bedingungen	Ⓟ Dribbling Tore füllen	5 / 5 / 32 5 / 5 / 32
Volleyball Technik und Sicherheit beim oberen Zuspiel verbessern	7.2.1 Oberes Zuspiel (Pass)	Ⓟ 1 mit 1 an der Leine Volleyball 1 gegen 1	4 / 5 / 50 4 / 5 / 50
Rückschlagspiele Spielfertigkeit mit beiden Händen entwickeln	8.2 Vom GOBA zum Mini-Tennis	zu zweit sicher und kontrolliert spielen	4 / 5 / 55

Grobziele	Inhalte	Hinweise zum Lehrmittel	Bd./Br./S.
-----------	---------	-------------------------	------------

Bewegen / Darstellen / Tanzen

Bewegen Belasten / Entlasten Entspannen Die Beweglichkeit erhalten und Verhaltensregeln kennen	2.3 Statisches Dehnen Stretching	alle Übungen	5 / 2 / 09
	2.4 Beweglichkeits-Tests	Ⓜ alle Übungen	5 / 2 / 10
	2.10 Heben und Tragen	alle Übungen	5 / 2 / 16
	2.12 Von der Einsicht zum funktionellen Verhalten		5 / 2 / 18
Tanzen Tanzen als intensiv, schnell und gruppenspezifisch erleben	5.3 Rock'n'Roll	alle Übungen	5 / 2 / 33

Balancieren / Klettern / Drehen

Balancieren Gleichgewichtsfähigkeit und Standfestigkeit verbessern	1.2 Auf labilen Geräten	Ⓜ Rohr-Schaukel	5 / 3 / 06 5 / 3 / 06
	1.3 Gleichgewichts-Circuit		5 / 3 / 07
Klettern Sicherheit beim Klettern an bekannten Turngeräten fördern	2.1 Klettern an verschiedenen Geräten		5 / 3 / 08
		Klettergarten	5 / 3 / 08
		Klettern auf verschiedenen Ebenen	5 / 3 / 08
		Ⓜ Klettersprünge	5 / 3 / 09
Fliegen Sich einen korrekten Absprung, gute Körperbeherrschung und kontrolliertes, rückschonendes Landen aneignen	3.1 Grundlagen erwerben		5 / 3 / 11
		Minitramp-Strecksprung-Varianten	5 / 3 / 11
Drehen Drehbewegungen vorwärts und rückwärts in der Luft und am Boden anwenden	4.1 Freier Überschlag vorwärts		5 / 3 / 13
		Ⓜ Saltoformen	5 / 3 / 13
	4.2 Rotationen rückwärts		5 / 3 / 14
		Rolle rückwärts zum Handstand	5 / 3 / 14
		Ⓜ Bodenkür (Bewegungsfolge)	5 / 3 / 14

Grobziele	Inhalte	Hinweise zum Lehrmittel	Bd./Br./S.
Kooperieren Einander beim Turnen in Gruppen helfen und unterstützen	7.1 Helfen-Sichern-Vertrauen		5 / 3 / 19
	7.2 Haltegriffe und Hilfestellungen		5 / 3 / 20
	7.3 Akrobatikformen	Partner- und Gruppenakrobatik	5 / 3 / 21 5 / 3 / 21
Kämpfen Eigenverantwortung beim Kämpfen nach Regeln und Ritualen fördern	8.1 Kämpfen – kultiviert streiten		5 / 3 / 22
	8.2 Miteinander üben - gegeneinander kämpfen		5 / 3 / 23
		Zweikampfspiele	5 / 3 / 23
		Medizinballkampf	5 / 3 / 23

Laufen / Springen / Werfen

Laufen Verbessern der Reaktions- und Aktionsschnelligkeit	1.2 Fang-, Lauf- und Sprint-Spielformen	Fangisformen Handicap-Sprint	5 / 4 / 05 5 / 4 / 05	
	1.6 Starten und schnell laufen	Fallstart, Hochstart, Tiefstart Ⓢ 80 m aus Tiefstart	5 / 4 / 09	
	"Laufe dein Alter" im Wald: OL-Wettkampf erleben	1.4 Sich mit der Karte orientieren	Orientieren-Schätzen-Messen Leit- und Auffanglinien (→ Gg)	5 / 6 / 06 5 / 6 / 06
		1.5 Posten suchen - Posten finden	Ⓢ OL-Wettkampf	5 / 6 / 07
	Springen Straddle-Technik oder Fosbury-Flop-Technik erlernen	2.4 Vom Springen in die Höhe zur Straddle-Technik	Sprung-Variationen Wälzer mit halber Drehung in der Luft	5 / 4 / 17 5 / 4 / 17
2.5 Vom Springen in die Höhe zum Fosbury-Flop		Vom Schersprung zum Flop Aufbauformen und Lernhilfen	4 / 4 / 24 4 / 4 / 24	
2.5 Die Fosbury-Flop-Technik verbessern		Hochsitzsprünge Flop-Übungen	5 / 4 / 18 5 / 4 / 18	
		Ⓢ Test 4.2: Hochsprungkreis	5 / 4 / 18	
Stossen Mit Anlauf weiterstossen	3.4 Vom variantenreichen Stossen zum Kugelstossen	Wandstossen Ⓢ Test 3.4: Stoss-Wurfübung Stoss mit Angehen seitwärts	5 / 4 / 27 5 / 4 / 28 5 / 4 / 28	

Grobziele	Inhalte	Hinweise zum Lehrmittel	Bd./Br./S.
-----------	---------	----------------------------	------------

Spielen

Basketball Handwechsel, Stoppen, Sternschritt und Korbleger im Spiel anwenden	2.1 Technische Grundelemente verbessern	Ⓟ Korblegervarianten	5 / 5 / 09
	2.3 Vom Standwurf zum Sprungwurf	Sprungwurf	5 / 5 / 11
Handball Schnelle, scharfe und genaue Pässe üben	3.3 Schnell spielen - den Gegenstoss üben	Gegenstoss nach Schnappball	5 / 5 / 23
Fussball Zuspielen, Annehmen und Jonglieren des Balles verbessern und im Spiel anwenden	4.3 Zuspielen, Annehmen und Jonglieren verbessern	Ⓟ Pass-Spiele	5 / 5 / 28
		Ⓟ Jonglieren	5 / 5 / 28
Volleyball Pass, Manschette und Aufschlag von unten in spielnahen Situationen anwenden	6.1 Pass und Manschette verbessern	Manschette üben	5 / 5 / 36
	6.3 Aufschlag von unten üben und denjenigen von oben lernen	Service unten	5 / 5 / 39
Rückschlagspiele Eigene Spielformen entwickeln	7.5 Tischtennis	Handicap-Doppel	5 / 5 / 50

Grobziele	Inhalte	Hinweise zum Lehrmittel	Bd./Br./S.
-----------	---------	-------------------------	------------

Bewegen / Darstellen / Tanzen

Bewegen Belasten / Entlasten Entspannen Die Beweglichkeit erhalten und sich (gegenseitig) entspannen	2.3	Statisches Dehnen – Stretching	alle Übungen	5 / 2 / 09
	2.4	Tests	Ⓜ alle Übungen	5 / 2 / 10
	2.13	Entspannen und Massieren	alle Übungen	5 / 2 / 19
	2.14	Massieren lernen		5 / 2 / 20
Rhythmisch bewegen Rhythmisch springen und schwingen	3.5	Double Dutch – Im Doppelseil springen	alle Übungen	5 / 2 / 25
Tanzen Zu einem fremden Rhythmus tanzen	5.5	Samba	alle Übungen	5 / 2 / 35

Balancieren / Klettern / Drehen

Klettern Klettertechniken an bekannten Turngeräten lernen und anwenden	2.1	Klettern an verschiedenen Geräten		5 / 3 / 08
			Kletter-OL	5 / 3 / 09
	Sammeln und Pflücken	5 / 3 / 09		
Fliegen Flugerlebnis verlängern	2.2	Klettertechniken lernen		5 / 3 / 10
			Umgreifen	5 / 3 / 10
	Klettern im „Untergeschoss“	5 / 3 / 10		
Schaukeln Schwingen Schaukeln und Schwingen unter verschiedenen Bedingungen anwenden und gestalten	3.2	Flugphasen gestalten		5 / 3 / 12
			Minitramp-Grundschule	5 / 3 / 12
	Minitramp-Smash (Dunking)	5 / 3 / 12		
Kooperieren Einander beim Turnen in Gruppen helfen und unterstützen	6.1	Schaukeln und Schwingen an Geräten		5 / 3 / 17
			Ⓜ Schaukelringe / Trapez	5 / 3 / 17
	Barren / Stufenbarren	5 / 3 / 17		
Kombinieren Stationen-Betrieb	7.3	Akrobatikformen	Ⓜ Kletterstange / Tau / Reck	5 / 3 / 17
	9.1	Stationen-Betrieb	Baumstamm fällt	5 / 3 / 21
			Stationen-Betrieb 1. Circuit	5 / 3 / 25

Grobziele	Inhalte	Hinweise zum Lehrmittel	Bd./Br./S.
Kämpfen Eigenverantwortung beim Kämpfen nach Regeln und Ritualen fördern	8.1 Kämpfen – kultiviert streiten		5 / 3 / 22
	8.2 Miteinander üben – gegeneinander kämpfen		5 / 3 / 23
		Bankrolle	5 / 3 / 23
		Judorolle Siehe auch: Bd. 4 / Br. 3	5 / 3 / 23

Laufen / Springen / Werfen

Laufen			
Laufen mit Stabwechsel	1.3 Stafetten- und Staffelformen	Schlangenlauf Endlosstaffel	5 / 4 / 06 5 / 4 / 06
Hindernisse rhythmisch überlaufen	1.7 Vom Laufen über Hindernisse zum Hürdenlaufen	Hindernisse überlaufen Gräben überlaufen Wald-Hürdenlauf Ⓜ Test 3.1: Hindernislaufen	5 / 4 / 10 5 / 4 / 10 5 / 6 / 04 5 / 4 / 10
"Laufe dein Alter"	1.8 Lange laufen – länger laufen – Dauerlaufen	Mind. 3 Formen aus S. 12-13 (→ Naturlehre: Gesundheit)	5 / 4 / 12-13
Springen			
Schrittsprung-Technik verfeinern	2.3 Vom Springen in die Weite zum Schrittsprung	Ganze Seite Ⓜ Test 3.3: Kasten-Weitsprung	5 / 4 / 16 5 / 4 / 16
Spielend leisten – leistend spielen	2.7 Spiel-, Trainings- und Wettkampfformen	Mind. 2 Formen aus S. 20-21	5 / 4 / 20-21
Stossen			
Angehvarianten beim Kugelstossen erproben	3.4 Vom variantenreichen Stossen zum Kugelstossen	Stoss mit Angehen rückwärts Stossen mit Wechselschritt-Te. 10-Meter-Stossen	5 / 4 / 27 5 / 4 / 28 5 / 4 / 28

Ⓜ Als Leistungskontrolle ist ein leichtathletischer 5-Kampf (80 m, Weit, Hoch, Kugel 3 kg /4 kg, 3 km oder 12-Minuten-Lauf) durchzuführen.

Grobziele	Inhalte	Hinweise zum Lehrmittel	Bd./Br./S.
-----------	---------	-------------------------	------------

Spielen

Basketball Geschicktes Verteidigen mit dem Rücken zum Korb	2.6	Verteidigen lernen	Spiel 1:1 auf 1/4 Feld	5 / 5 / 14
Fairplay ohne Schiedsrichter	2.10	Streetball spielen (3:3)	Ⓟ Streetball, 1. Testform	5 / 5 / 18
Handball Angriffsspiel verbessern	3.2	Angreifen unter erschwerten Bedingungen	Ⓟ Durchbruch aufs Tor Wellenhandball	5 / 5 / 21 5 / 5 / 22
Fussball Faires Zweikampfverhalten beim Torschuss	4.4	Tore schiessen - Tore verhindern	Ⓟ Torschuss Zweikampf auf zwei kleine Tore	5 / 5 / 29 5 / 5 / 29
Volleyball 3 Ballberührungen im Spiel anwenden	7.2.2	Spielaufbau über 3 Ballberührungen	Ⓟ Spiel 3 mit 3	4 / 5 / 51
Rückschlagspiele Verschiedene Technikelemente üben und im Spiel anwenden	7.4	Badminton	Ⓟ Netz-Duell Wettspiel	5 / 5 / 49 5 / 5 / 49
Andere Spiele Faire und attraktive Spielformen entwickeln	8.1	Tchoukball	Tchoukball	5 / 5 / 51

Grobziele	Inhalte	Hinweise zum Lehrmittel	Bd./Br./S.
-----------	---------	-------------------------	------------

Bewegen / Darstellen / Tanzen

Bewegen Belasten / Entlasten	2.3 Statisches Dehnen Stretching	Alle Übungen	5 / 2 / 09
Entspannen Die Kraft verbessern und die Beweglichkeit erhalten	2.4 Beweglichkeits-Tests 2.7 Home-Krafttraining	Ⓟ alle Übungen Ⓟ alle Übungen	5 / 2 / 10 5 / 2 / 13
Tanzen Durch rhythmisches Bewegen (Lebens-) Gefühle ausdrücken	5.7 Breakdance 5.8 Streetdance		5 / 2 / 37 5 / 2 / 38

Balancieren / Klettern / Drehen

Balancieren Gleichgewichtsfähigkeit und Standfestigkeit verbessern	1.2 Auf labilen Geräten	Ⓟ Rohr-Schaukel	5 / 3 / 06 5 / 3 / 06
	1.3 Gleichgewichts-Circuit		5 / 3 / 07
Klettern Klettertechniken an bekannten Turngeräten lernen, anwenden und kombinieren	2.2 Klettertechniken lernen	Kaminklettern Foothook	5 / 3 / 10 5 / 3 / 10 5 / 3 / 10
	9.3 Kletter-Spiel-Cup		5 / 3 / 27
Kooperieren Einander beim Turnen in in Gruppen helfen und unterstützen	7.3 Akrobatikformen	Stangen-Akrobatik Riesenfelge	5 / 3 / 21 5 / 3 / 21 5 / 3 / 21
Kombinieren Sportarten kombinieren, neue Sportarten entstehen lassen	9.1 Stationen-Betrieb	Stationen-Betrieb 2. Circuit	5 / 3 / 25 5 / 3 / 25
	9.2 Sportarten-Kombinationen		5 / 3 / 26
		Geräte-Volleyball Geräte-Badminton	5 / 3 / 26 5 / 3 / 26
Kämpfen Eigenverantwortung beim Kämpfen nach Regeln und Ritualen fördern	8.1 Kämpfen – kultiviert streiten		5 / 3 / 22
	8.2 Miteinander üben – gegeneinander kämpfen		5 / 3 / 23
		Hüftwurf Zweikämpfe Ⓟ Judo-Showkampf	5 / 3 / 24 5 / 3 / 24 5 / 3 / 24

Grobziele	Inhalte	Hinweise zum Lehrmittel	Bd./Br./S.
-----------	---------	-------------------------	------------

Laufen / Springen / Werfen

Laufen Rhythmisches Laufen über Hindernisse im Wettkampf anwenden	1.7	Vom Laufen über Hindernisse zum Hürdenlaufen	Medizinball-Läufe Rhythmusläufe über Hindernisse Ⓜ Test 4.1: Hürdenlaufen Ⓜ 60m/80m-Hürden	5 / 4 / 11 5 / 4 / 11 5 / 4 / 11 5 / 4 / 11
	1.8	Lange laufen – länger laufen – Dauerlaufen	Ⓜ Test 3.5/4.5: Laufe dein Alter oder 12'-/15'-Lauf Wald-Fitness-Training → Vita-Parcours	5 / 4 / 13 5 / 6 / 05
Springen Straddle-Technik oder Fosbury-Flop-Technik verfeinern		Springen mit Anlauf (Wälzer)	Vgl. Turnen und Sport in der Schule, Band 6, S. 71-74	
	2.5	Die Fosbury-Flop-Technik verbessern	Hochsitzsprünge Flop-Übungen Ⓜ Hochsprung	5 / 4 / 18 5 / 4 / 18 5 / 4 / 18
Werfen Wurftechnik mit Anlauf verbessern und im Wettkampf anwenden	3.2	Vom vielseitigen Werfen zum Speerwurf	Wandwürfe Ⓜ Test 4.3: Handballwurf Ganze Seite 24 Ⓜ Speerwurf	5 / 4 / 23 5 / 4 / 24 5 / 4 / 24 5 / 4 / 24

Spielen

Unihockey Auf engem Raum dribbeln, passen und schießen	5.2	Angreifen unter erschwerten Bedingungen	Ⓜ Schussübungen in Lernpartnerschaften Zonenhockey	5 / 5 / 32 5 / 5 / 33
	6.6	Vom Spiel 3:3 zum Spiel 4:4	Ⓜ 3 mit 3 Ⓜ 4 mit 4 Ligameister-Turnier	5 / 5 / 42 5 / 5 / 43 5 / 5 / 43
Rückschlagspiele Auf engstem Raum Tennis spielen	7.1	Mini-Tennis	Gong-Turnier	5 / 5 / 44
Andere Spiele Präzises Fangen und Werfen	8.3	Ultimate	Ultimate	5 / 5 / 54
	8.4	Rugby	Schülerrugby	5 / 5 / 55

Bewegen / Darstellen / Tanzen

	1. Schuljahr	2. Schuljahr	3. Schuljahr	4. Schuljahr	5. Schuljahr	6. Schuljahr	7. Schuljahr	8. Schuljahr	9. Schuljahr
Gesunde Schule – Bewegte Schule				Bewegung als Unterrichts- und Lebensprinzip					
Koordination – Belasten – Entlasten - Entspannen					Funktionell Aufwärmen: mit Bällen und Reifen	Funktionell Aufwärmen: ohne Handgeräte und mit dem Springseil Wintersport-training	Beweglichkeits-training Ⓡ Beweglichkeitstest Heben und tragen	Beweglichkeits-training Ⓡ Beweglichkeitstest Entspannen Massieren	Beweglichkeits-training Ⓡ Beweglichkeitstest Ⓡ Home-Krafttraining
Wahrnehmen und Bewegen	Hör- und Beobachtungsspiele	Den eigenen Körper kennenlernen	Den Wald entdecken Orientierungsspiele						
Rhythmisch bewegen		Rhythmusspiele Ⓡ Pa-Sta-Kla-Schni	Schwungseil - Rhythmen	Schwungseil – Rhythmen Ⓡ Kunststücke	Gummitwist			Double Dutch	
Darstellen	Darstellungs- und Ratespiele	Auf dem Flohmarkt							
Tanzen	Von Sonnen- und Mondkindern	Break - Mixer	Hip Hop	Rock'n'Roll	Streetdance Ⓡ Tanzvorführung	Rock'n'Roll Ⓡ Basketballtanz	Rock'n'Roll	Samba	Breakdance Streetdance

Balancieren / Klettern / Drehen

	1. Schuljahr	2. Schuljahr	3. Schuljahr	4. Schuljahr	5. Schuljahr	6. Schuljahr	7. Schuljahr	8. Schuljahr	9. Schuljahr
Balancieren	Den sicheren Boden verlassen Ⓡ Wie ein Storch Über die Schmalkante Ⓡ Schmale Brücken	Umgang mit beweglichen Geräten Ⓡ Schmale Brücke erschwert Auf wackeligen Unterlagen		Auf Langbänken im Gleichgewicht Ⓡ Drehtest Auf beweglichen Langbänken Ⓡ Schwankende Rampe	Mit dem Kopf nach unten Ⓡ Oberarmstand Ⓡ Handstand	Auf verschiedenen Geräten	Auf labilen Geräten Ⓡ Rohrschaukel Gleichgewichts-Circuit		Auf labilen Geräten Ⓡ Rohrschaukel Gleichgewichts-Circuit
Stützen	Auf allen Vieren	Auf der hohen Stange Ⓡ Seiltanz Ⓡ Sprung z. Stütz Ⓡ dito, z. Felgabschwung Auf den Armen und Schultern Ⓡ Handstand mit Partnersicherung	Auf der hohen Stange Ⓡ Sprung z. Stütz Ⓡ Knie-ab-auf Ⓡ Verbindungen Stützend über Hindernisse Sich gegenseitig unterstützen						
Klettern		Im Kletter-Gerätgarten Klettern wie am Fels Ⓡ Überhang-Klettertour		Der Kletterkunst ganz auf die Spur kommen	Gut gestanden ist halb geklettert		An verschiedenen Geräten Ⓡ Klettersprünge	An verschiedenen Geräten Klettertechniken	Klettertechniken lernen
Fliegen					Einführung ins Mini-Trampolinspringen Vom Stützen zum Stützspringen Ⓡ Stützspringen		Grundlagen erwerben	Flugphase gestalten	

	1. Schuljahr	2. Schuljahr	3. Schuljahr	4. Schuljahr	5. Schuljahr	6. Schuljahr	7. Schuljahr	8. Schuljahr	9. Schuljahr
Drehen	Rollen vw Ⓟ Rolle vw Von oben nach unten rollen	Von oben nach unten rollen Rundherum	Grundmuster beim Drehen Rundherum Ⓟ Schulstufenbarren		Rad schlagen Ⓟ Hüpfen und Rad Vom Drehen rw zur Rolle rw Ⓟ Rolle rw vom Kastendeckel	Von der Rolle zum Salto vw Handstand - abrollen Ⓟ Gerätebahn	Freier Überschlag vw Ⓟ Saltoformen Rotation rw Ⓟ Bodenkür		
Hängen Schaukeln Schwingen	Spielerisches Schaukeln		Spielerisches Schaukeln Ⓟ Schaukelakro Eine verkehrte Welt Ⓟ Sturzhangvarianten			Schaukeln und Schwingen an Geräten An den Ringen und am Barren Auf- und Unterschwünge am Reck		An Geräten Ⓟ Schaukelringe, Trapez, Barren, Stufenbarren Ⓟ Kletterstange, Tau, Reck	
Kooperieren				Führen / Folgen / Tragen Helfen und Sichern	Körperspannung Helfen und Sichern	Helfen und Sichern Partnerakro Ⓟ Gerätebahn zu dritt	Haltegriffe und Hilfestellungen	Akrobatikformen	Akrobatikformen
Kombinieren				Zirkus-Akrobatik Ⓟ Luftsprünge Wettkämpfe	Wetteifern an und mit Geräten		Akrobatikformen	Stationenbetrieb	Stationenbetrieb Sprotarten-Kombinationen
Kämpfen	Stürze vermeiden	Stürze vermeiden	Stürze vermeiden	Mit- und gegeneinander	Mit- und gegeneinander	Mit- und gegeneinander	Kämpfen und kultiviert streiten	Kämpfen und kultiviert streiten	Kämpfen und kultiviert streiten Ⓟ Judo-Show

Laufen / Springen / Werfen

		1. Schuljahr	2. Schuljahr	3. Schuljahr	4. Schuljahr	5. Schuljahr	6. Schuljahr	7. Schuljahr	8. Schuljahr	9. Schuljahr
Laufen	schnell	Spielerisch vielfältige Lauferfahrungen sammeln durch: - Fang- und Laufspiele - Reaktions- und Startspiele - Gruppen- und Imitationsspiele im Freien			60 m aus Hochstart		60 m aus Hochstart	80 m aus Tiefstart	Staffellauf	
	lang				Dauerlauf	Dauerlauf	Dauerlauf/OL	OL	Dauerlauf	Dauerlauf
	Hindernisse					Hindernisse überlaufen			Hürdenlauf	Hürdenlauf
Springen	Weit	Spielerisch beidseitige Sprung- und Hüpfertüchtungen durch: - Herausforderndes Springen - In die Weite springen - In die Höhe springen			Schrittsprung	Schrittsprung festigen			Schrittsprung	
	Hoch						Schersprung	Fosbury-Flop oder Straddle		Fosbury-Flop oder Straddle
	Mehrfach				Seilspringen					
Werfen	Weit	Spielerisch beidseitige Wurferfahrungen mit verschiedenen Wurfgeräten sammeln durch: - Herausforderndes Werfen - In die Weite werfen - Auf Ziele werfen			Standwurf mit dem Ball		Ballwurf aus dem 3-Schritt-Anlauf			Speerwurf
	Ziel					Wettkampf in Gruppen				
	Stossen						Standstoss mit Bällen	Standstoss mit Kugel	Wechselschritt-Technik	
	Schleudern					Standschleudern				
Qualitative Tests				Ⓡ Test 1.3: Reifenspringen Ⓡ Distanz-Zieltreffer	Ⓡ Test 2.2: Seilspringen in der Bewegung	Ⓡ Test 2.1: Bänklilauf Ⓡ Test 2.3: Stufenbarren überwerfen	Ⓡ Test 4.2: Hochsprungkreis Ⓡ Test 2.4: Basketballstossen	Ⓡ Test 3.4: Stoss-Wurfübung	Ⓡ Test 3.1: Hindernislaufen Ⓡ Test 3.3: Kasten-Weitsprung	Ⓡ Test 4.1: Hürdenlaufen Ⓡ Test 4.3: Handballwurf
Leistungskontrollen					4-Kampf: 60 m, Weit, Ball 80g, 2 km	Ⓡ Test 2.5: Laufe d. Alter Weit	5-Kampf: 60 m, Weit, Hoch, 80 g, 2 km	OL-Wettkampf 80 m Hoch	5-Kampf: 60 m, Weit, Hoch, Kugel, 3 km/12'-Lauf	12'/15'-Lauf Hürden Hoch Speer

Spielen

	1. Schuljahr	2. Schuljahr	3. Schuljahr	4. Schuljahr	5. Schuljahr	6. Schuljahr	7. Schuljahr	8. Schuljahr	9. Schuljahr
Spielobjekte kennenlernen	Ballone Minitennis								
Hand-Ball-Spiele	Rollen, Tragen, Werfen Prellen Ballkunststücke Ⓟ Ball hochspielen	Prellen Ⓟ Prellen Ziele treffen	Prellen Ⓟ Ballballett Ziele treffen						
Fuss-Ball-und-Hockey-Spiele		Ballgefühl mit den Füßen entwickeln	Hockey-Spiele	Fuss-Ball-Spiele Ⓟ Fussballtest Hockey-Spiele					
Teamspiele			Brennball-Spiele Ⓟ Übers Feld Völker- und Jägerball-Spiele	Brennball-Spiele Völker-und Jägerball-Spiele Linien-Ball-Spiele					
Spielübersicht fördern		Übersicht im Spiel gewinnen							
Ballspielen lernen				Sich mit dem Ball fortbewegen	Miteinander Ball spielen Ⓟ Zu zweit mit zwei Bällen Tupfball Schnappball Ⓟ Schnurschnappball		Vom Standwurf zum Sprungwurf		

	1. Schuljahr	2. Schuljahr	3. Schuljahr	4. Schuljahr	5. Schuljahr	6. Schuljahr	7. Schuljahr	8. Schuljahr	9. Schuljahr
Fussball					Technik-Circuit Ⓡ Technik-Circuit		Zuspielen, annehmen Ⓡ Pass-Spiele Ⓡ Jonglieren	Tore schiessen-Tore verhindern Ⓡ Torschuss	
Handball						Kernwurf Sprungwurf Ⓡ Spiel 2:1 Variationsformen des Handballspiels	Schnell spielen - den Gegenstoss üben	Angreifen unter erschwerten Bedingungen Ⓡ Durchbruch aufs Tor	
Unihockey						Angreifen unter erschwerten Bedingungen Ⓡ Dribbling			Angreifen unter erschwerten Bedingungen Ⓡ Schussübungen in Lernpartnerschaften
Volleyball						Oberes Zuspiel Ⓡ 1:1 Aufschlag von unten üben und denjenigen von oben lernen	Pass und Manchette verbessern Schnell spielen - den Gegenstoss üben	Spielaufbau über 3 Ballberührungen Ⓡ Spiel 3 mit 3	Vom Spiel 3:3 zum Spiel 4:4 Ⓡ 3 mit 3 Ⓡ 4 mit 4
Rückschlag-spiele						Vom GOBA zum Mini-Tennis	Tischtennis	Badminton Ⓡ Netz-Duell	Mini-Tennis
Andere Spiele								Tchoukball	Ultimate Rugby

Anhang: Schwimmen

Schwimmen

1. Klasse

Grobziele	Inhalte	Hinweise zum Lehrmittel	Bd./Br./S.
Mit dem Wasser vertraut werden Sich im Wasser wohl fühlen und sich lustvoll darin bewegen	Wir tun so, als wär' kein Wasser da	alle Übungen	1 / 7
	Wir machen Wassererfahrungen	Auswahl von mindestens 4 Übungen	1 / 8
Mit dem Kopf ganz unter Wasser tauchen und ins Wasser ausatmen	Wir gehen mit dem Kopf unter Wasser	alle Übungen	1 / 9
Einander ziehen und stossen Auf verschiedene Arten im Wasser liegen und dann antreiben	Einander ziehen und stossen	Alle Übungen	1 / 16
		Hechtstossen Schwere Last Leichte Last	1 / 17
Ins Wasser springen Auf verschiedene Arten ins Wasser springen	Übungsbeispiele	Auswahl von mindestens 4 Übungen	1 / 20, 21

Jahreslernkontrolle 1. Klasse:

Minimalanforderung:

- Ⓡ Grundlagentest 1 - Krebs
- Ⓡ Grundlagentest 2 - Seepferd
- Ⓡ Grundlagentest 3 - Frosch

Zusatzmöglichkeit:

Bezugsquelle:

IVSCH, Postfach, 8904 Aesch
Tel: 01 737 37 92

Grobziele	Inhalte	Hinweise zum Lehrmittel	Bd./Br./S.
Tauchen Sich unter Wasser bewegen	Wir entdecken die Unterwasserwelt	Alle Übungen	1 / 10
	Wir spielen unter Wasser	Auswahl von mindestens 4 Übungen	1 / 11
Gleiten In Bauch-, Rücken- und Seitenlage abstossen und gleiten	Abstoss- und Gleitübungen	alle Übungen Ⓜ Hechtschiessen	1 / 12, 13
Schwimmen und spielen mit Bällen Mit Bällen spielen	Spielformen alleine	alle Übungen	1 / 18
	Spielformen zu zweit und in der Gruppe	Auswahl von mindestens 4 Übungen	1 / 19
Ins Wasser springen Auf verschiedene Arten ins Wasser springen	Ins Wasser springen	„Kleiner“ Startsprung	1 / 21

Jahreslernkontrolle 2. Klasse:

Minimalanforderung:

Ⓜ Grundlagentest 3 - Frosch

Zusatzmöglichkeit:

Ⓜ Grundlagentest 4 - Pinguin

Bezugsquelle:

IVSCH, Postfach, 8904 Aesch

Tel: 01 737 37 92

Grobziele	Inhalte	Hinweise zum Lehrmittel	Bd./Br./S.
Weitere Spielformen Auf verschiedene Arten mit dem Schwimmbrett spielen	Spiel- und Übungsformen mit dem Schwimmbrett	alle Übungen	1 / 22
Im Wasser wetteifern	Wettbewerbe und Stafetten	Auswahl von mindestens 4 Übungen	1 / 24
Kraul Die Kraul – Grobform ganzheitlich erwerben		alle Übungen	2 / 6
Ins Wasser springen Auf verschiedene Arten alleine und miteinander ins Wasser springen	Übungsbeispiele	Bob-Schlitten „Bombe“	1 / 21

Jahreslernkontrolle 3. Klasse:

Minimalanforderung:

④ Grundlagentest 4 - Pinguin

Zusatzmöglichkeit:

④ Grundlagentest 5 - Tintenfisch

Bezugsquelle:

IVSCH, Postfach, 8904 Aesch

Tel: 01 737 37 92

Grobziele	Inhalte	Hinweise zum Lehrmittel	Bd./Br./S.
Rückenkraul Die Grobform des Rückenkraul ganzheitlich erlernen	Mit der Ganzheitsmethode rasch zum Ziel	alle Übungen	2 / 16
Kraul Die Grobform des Kraul festigen	Koordinationsübungen	Alle Übungen	2 / 11
Schwimmen und spielen mit Bällen Spielen mit Bällen	Spielformen zu zweit und in Gruppen	Auswahl von mindestens 4 Übungen	1 / 19

Jahreslernkontrolle 4. Klasse:

Minimalanforderung:

① Grundlagentest 5 - Tintenfisch

Zusatzmöglichkeit:

① Grundlagentest 6 - Krokodil

Bezugsquelle:

IVSCH, Postfach, 8904 Aesch

Tel: 01 737 37 92

Grobziele	Inhalte	Hinweise zum Lehrmittel	Bd./Br./S.
Brustgleichschlag Die Grobform des Brustgleichschlags erwerben	Wir lernen mit der Teilmethode die Grobform	alle Übungen	2 / 24
Rückenkraul Die Grobform des Rückenkraul festigen	Koordinationsübungen	Alle Übungen	2 / 19
Ins Wasser springen Startsprung als Beispiel für Eintauchen kopfwärts erwerben	Wir lernen den Startsprung	Alle Übungen	2 / 8
Wasserball Spielen mit Bällen	Wir üben wasserballspezifische Fertigkeiten	Alle Übungen	3 / 44
Delfin Sich wie ein Delfin bewegen können	Wir verbessern die Delfintechnik mit Hilfe von Flossen	Flipper Flipper-Varianten Haifisch-Schwimmen Partner-Schwimmen	2 / 38

Jahreslernkontrolle 5. Klasse:

Minimalanforderung:

① Grundlagentest 6 - Krokodil

Zusatzmöglichkeit:

① Grundlagentest 7 - Eisbär

Bezugsquelle:

IVSCH, Postfach, 8904 Aesch

Tel: 01 737 37 92

Grobziele	Inhalte	Hinweise zum Lehrmittel	Bd./Br./S.
Tauchen Sich unter Wasser bewegen	Wir spielen unter Wasser	Tunnel – Tauchen Delfin - Show	1 / 11
Wasserspringen Vorwärts und rückwärts ins Wasser springen	Wir lernen vorwärts abspringen	Alle Übungen	3 / 17
	Wir lernen und üben rückwärts abspringen	Alle Übungen	3 / 19
Brustgleichschlag Die Grobform des Brustgleichschlags festigen	Koordinationsübungen	Alle Übungen	2 / 28
Delfin Sich wie ein Delfin bewegen können	So kannst du Delfinschwimmen fast alleine lernen	Alle Übungen	2 / 36

Jahreslernkontrolle 6. Klasse:

Ⓟ Kombitest 1

Bezugsquelle:
IVSCH, Postfach, 8904 Aesch
Tel: 01 737 37 92

Stoffverteilung Schwimmen: 7. – 9. Schuljahr

Vorbemerkungen:

Pro Schuljahr sind mindestens je 1 Schwerpunkt aus dem 1. Themenbereich und aus dem 2. Themenbereich (Broschüre 2) zu behandeln.

Zusätzlich ist pro Schuljahr mindestens 1 Thema aus dem 3. Themenbereich (Broschüre 3) zu behandeln.

1. Themenbereich: Schwimmmarten

7. - 9. Klasse

Grobziele	Inhalte	Hinweise zum Lehrmittel	Bd./Br./S.
Kraul Sich der Feinform des Brustkrauls annähern	Knacknüsse: Beobachten... Beurteilen...Beraten	alle Übungen	2 / 12
Delfin Die Grobform des Delfin erlernen und anwenden	Mit 6 Lernschritten zur Grobform	Alle Übungen	2 / 37
Starten und Wenden Starten und Wenden für das Kraulschwimmen erlernen und anwenden	Wir lernen den Startsprung	Alle Übungen	2 / 8, 9
	Wir lernen die einfache Wende	Alle Übungen	2 / 8,10

2. Themenbereich: Schwimmarten

7. - 9. Klasse

Grobziele	Inhalte	Hinweise zum Lehrmittel	Bd./Br./S.
Brustgleichschlag Sich der Feinform des Brustgleichschlags annähern	Knacknüsse: Beobachten... Beurteilen...Beraten	alle Übungen	2 / 29
Rückenkraul Sich der Feinform des Rückenkraults annähern	Knacknüsse: Beobachten... Beurteilen...Beraten	Alle Übungen	2 / 20
Rückengleichschlag Den Rückengleichschlag lernen und anwenden	Wir lernen Rückengleichschlag wie Brustgleichschlag	Alle Übungen	2 / 32
Starten und Wenden Starten und Wenden für das Rückenkraultschwimmen erlernen und anwenden	Wir lernen Starten in Rückenlage	Alle Übungen	2 / 18
	Wir lernen die Überwasser-Rückenwende	Alle Übungen	2 / 18

3. Themenbereich: Weitere Schwimmsportarten

- Rettungsschwimmen:
 - Thema anhand Lehrmittel behandeln
 - Ausbildung zum Jugendbrevet oder zum Brevet I (Auskunft: SLRG , Postfach 161, 6201 Nottwil, Tel: 041 / 939 50 08)
- Schnorcheln: 3/3 – 3/8
- Wasserspringen: 3/15 – 3/30
- Synchronschwimmen: 3/31 – 3/38
- Wasserball: 3/39 – 3/44
- Wassergymnastik, Aqua-Training: 3/45 – 3/48

Schlussbemerkungen:

Der Stoffverteilungsplan Schwimmen geht von 5 x 50 Minuten Wasserzeit pro Schuljahr aus. Je nach Möglichkeiten am jeweiligen Schulort kann der Lehrplan ergänzt oder gekürzt werden.

Schwimmen

	1. Schuljahr	2. Schuljahr	3. Schuljahr	4. Schuljahr	5. Schuljahr	6. Schuljahr	7. Schuljahr	8. Schuljahr	9. Schuljahr
Mit dem Wasser vertraut werden	Wasser- erfahrungen Mit dem Kopf unter Wasser								
Tauchen		Unterwasser- welt entdecken Spielen unter Wasser				Spielen unter Wasser			
Einander ziehen und stossen	Einander ziehen und stossen								
Gleiten		Abstoss- und Gleitübungen Ⓢ Hecht- schieszen							
Ins Wasser springen	Übungsbei- spiele	"Kleiner" Startsprung	Bobschlitten "Bombe"		Startsprung				
Schwimmen und spielen mit Bällen		Spielformen alleine, zu zweit, in der Gruppe		Spielformen zu zweit und in der Gruppe					
Weitere Spielformen			Spiel- und Übungsformen mit dem Schwimmbrett Wettbewerbe und Stafetten						
Kraul			Kraulgrobform	Koordinations- übungen				Knacknüsse	

	1. Schuljahr	2. Schuljahr	3. Schuljahr	4. Schuljahr	5. Schuljahr	6. Schuljahr	7. / 8. / 9. Schuljahr
Rückenkraul				Rückenkraul-grobform	Koordinations-übungen		Knacknüsse
Brustgleichschlag					Brustgleichschalggrobform	Koordinations-übungen	Knacknüsse
Delfin						Delfinschwimmen fast alleine	Mit 6 Lernschritten zur Grobform
Rückengleichschlag							Rückengleichschlag wie Brustgleichschlag lernen
Starten und Wenden							Startsprung / einfache Wende Start in Rückenlage / Überwasser-Rückenwende
Wasserspringen						Abspringen vorwärts Abspringen Rückwärts	
Wasserball					Wasserball-spezifische Fertigkeiten		
Jahreskontrolle	Ⓜ Grundlagen-tests 1 Krebs 2 Seepferd 3 Frosch	Ⓜ Grundlagen-tests 3 Frosch 4 Pinguin	Ⓜ Grundlagen-tests 4 Pinguin 5 Frosch	Ⓜ Grundlagen-tests 5 Tintenfisch 6 Krokodil	Ⓜ Grundlagen-tests 6 Krokodil 7 Eisbär	Ⓜ Kombitest 1	
Weitere Themenbereiche							Rettungsschwimmen Schnorcheln Synchronschwimmen Wassergymnastik, Aqua-Training

Mitglieder der Arbeitsgruppe:

Die vorliegende Umsetzungshilfe wurde unter Federführung der Bildungsplanung
Zentralschweiz erarbeitet von:

Elsbeth Amstad, Beckenried
Pirmin Eigensatz, Arth
Erwin Eyer, Brig
Urs Krummenacher, Unterägeri
Walter Lichtsteiner, Luzern
Guido Schnarwiler, Schattdorf
Willi Stadelmann, Bildungsplanung Zentralschweiz, Vorsitz
Monika Windlin, Kerns

unter Mitarbeit von

Aldino Ragonesi, Dierikon.

Ebikon, Sommer 2000