



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.	
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>	
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
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 | **Laufen, Springen, Werfen**
B | **Springen**

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

BS.1.B.1

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
 Die Schülerinnen und Schüler ...

BS.1.B.1

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.
3	2e	» können die Anlaufgeschwindigkeit in einen weiten Sprung umsetzen.
	2f	» können wichtige Merkmale der Weitsprungtechnik anwenden.
	2g	» können wichtige Merkmale der Weitsprungtechnik bei Mitschülerinnen und Mitschülern beobachten und rückmelden.



Hoch Springen

BS.1.B.1

Die Schülerinnen und Schüler ...

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.	
3 ○	3f	» können wichtige Merkmale einer Hochsprungtechnik (z.B. Fosbury-Flop) anwenden und die eigene Leistung realistisch einschätzen.	
	3g	» können wichtige Merkmale der Hochsprungtechnik bei Mitschülerinnen und Mitschülern beobachten und rückmelden.	



BS.1 | Laufen, Springen, Werfen

C | Werfen

1. Die Schülerinnen und Schüler können Gegenstände weit werfen, stossen, schleudern und kennen die leistungsbestimmenden Merkmale.		Querverweise
<p><i>Werfen</i></p> <p>BS.1.C.1 Die Schülerinnen und Schüler ...</p>		
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. zusammengeknotetes 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.	
<p><i>Stossen</i></p> <p>BS.1.C.1 Die Schülerinnen und Schüler ...</p>		
	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.	