



## BS.2

## A

## Bewegen an Geräten

## Grundbewegungen an Geräten

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.

Querverweise  
EZ - Lernen und Reflexion [7]  
BNE - Gesundheit  
EZ - Körper, Gesundheit und Motorik [1]

*Balancieren*

BS.2.A.1

Die Schülerinnen und Schüler ...

|   |    |                                                                                                                    |  |
|---|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1 | 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).                              |  |
| 2 | 1d | » können auf Geräten unter erschwerten Bedingungen balancieren (z.B. schmaler, labiler, höher, mit Zusatzaufgabe). |  |
|   | 1e | » können eine Bewegungsfolge zum Balancieren ausführen.                                                            |  |
| 3 | 1f | » können auf schwierigen, anspruchsvollen Geräten balancieren (z.B. Slackline).                                    |  |

*Rollen und Drehen*

BS.2.A.1

Die Schülerinnen und Schüler ...

|   |    |                                                                                                                                                            |  |
|---|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1 | 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).                                                                      |  |
| 2 | 2d | » können Roll- und Drehbewegungen ausführen (z.B. Rad, Drehen an den Ringen, Felgaufschwung).                                                              |  |
|   | 2e | » können eine Bewegungsfolge zum Rollen-Drehen ausführen.                                                                                                  |  |
| 3 | 2f | » können Roll- und Drehbewegungen unter erschwerten Bedingungen ausführen (z.B. Rolle vorwärts mit Minitrampolin auf den Mattentisch, Handstand abrollen). |  |
|   | 2g | » können Roll- oder Drehbewegungen mit Flugphase kontrolliert ausführen (z.B. Salto vorwärts).                                                             |  |

### *Schaukeln und Schwingen*

BS.2.A.1

Die Schülerinnen und Schüler ...

|   |    |                                                                                                                       |  |
|---|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1 | 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.                                                                          |  |
| 2 | 3d | » können das Schaukeln und Schwingen mit Elementen ergänzen (z.B. halbe Drehung an den Ringen, Grätschitz am Barren). |  |
| 3 | 3e | » können eine Bewegungsfolge zum Schaukeln (z.B. an den Ringen) oder zum Schwingen (z.B. am Barren) ausführen.        |  |
|   | 3f | » können eine Bewegungsfolge unter erschwerten Bedingungen ausführen (z.B. synchron, zu Musik).                       |  |

### *Springen, Stützen und Klettern*

BS.2.A.1

Die Schülerinnen und Schüler ...

|   |    |                                                                                                                                    |  |
|---|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1 | 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).      |  |
| 2 | 4e | » können kraftvoll vom Sprunggerät abspringen, im Flug Bewegungen ausführen (z.B. Strecksprung, Grätsche) und kontrolliert landen. |  |
|   | 4f | » können eine Folge von Hindernissen ökonomisch überwinden.                                                                        |  |
| 3 | 4g | » können das Überwinden von Hindernissen variabel gestalten.                                                                       |  |
|   | 4h | » können Überkopf-Stützsprünge ausführen (z.B. Hochwende, Handstandüberschlag).                                                    |  |

### *Wagnis und Verantwortung*

BS.2.A.1

Die Schülerinnen und Schüler ...

|   |    |                                                                                    |  |
|---|----|------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1 | 5a | » können Wagnissituationen wahrnehmen und Emotionen benennen (z.B. Freude, Angst). |  |
|   | 5b | » können Wagnissituationen unter Anleitung reflektieren (z.B. Risiko einschätzen). |  |
| 2 | 5c | » können sich in Wagnissituationen realistisch einschätzen.                        |  |
|   | 5d | » können in Wagnissituationen verantwortungsbewusst handeln.                       |  |
| 3 | 5e | » können den anderen und sich selbst gegenüber verantwortungsbewusst handeln.      |  |



### Helfen, Sichern und Kooperieren

BS.2.A.1

Die Schülerinnen und Schüler ...

|   |    |                                                                                                         |  |
|---|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1 | 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.                                |  |
| 2 | 6d | » können sich bei Bewegungsaufgaben helfen und sichern (z.B. Handstand, Partner- und Gruppenakrobatik). |  |
|   | 6e | » können Hilfsgriffe und Sicherheitsmassnahmen situationsgerecht anwenden.                              |  |
| 3 | 6f | » können Bewegungsfolgen an Gerätekombinationen in der Gruppe gestalten und präsentieren.               |  |

## BS.2

### B

## Bewegen an Geräten

### Beweglichkeit, Kraft und Körperspannung

- 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.**

Querverweise  
EZ - Wahrnehmung (2)

#### *Beweglichkeit und Kraft*

Die Schülerinnen und Schüler ...

BS.2.B.1

|   |    |                                                                                                                          |  |
|---|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1 | 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).                                        |  |
| 2 | 1d | » können unter Anleitung Beweglichkeit und Kraft erhalten und steigern.                                                  |  |
| 3 | 1e | » können Trainingsgrundsätze für das Verbessern der Beweglichkeit und das Steigern der Kraft erklären und anwenden.      |  |
|   | 1f | » können selbstständig Beweglichkeit und Kraft trainieren.                                                               |  |

#### *Körperspannung*

Die Schülerinnen und Schüler ...

BS.2.B.1

|   |    |                                                                                                                    |  |
|---|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1 | 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).                                         |  |
| 2 | 2c | » können die Kernposen (C+, C-, I) in Bewegung gezielt anwenden (z.B. beim Schaukeln an den Ringen, Strecksprung). |  |
| 3 | 2d | » können den Körper in Bewegungsabläufen im richtigen Moment anspannen und entspannen.                             |  |